

关于印发博山区中小学（幼儿园）推荐带量食谱的通知

博教体发〔2025〕44号

各设有食堂的学校、幼儿园：

为全面贯彻习近平总书记对儿童青少年体质健康和营养健康的重要指示批示精神，全面提升我区中小学校膳食营养健康水平，根据《学校食品安全与营养健康管理规定》（教育部、国家市场监督管理总局、国家卫生健康委员会令第45号）《山东省学生体质健康促进条例》《山东省人民政府办公厅关于印发山东省国民营养计划（2018—2030年）的通知》（鲁政办发〔2018〕17号）和《山东省教育厅等4部门关于印发〈山东省学生营养健康与学校食品安全提升实施意见〉的通知》（鲁教体字〔2019〕10号）《山东省教育厅、山东省卫生健康委员会关于印发山东省中小学生推荐带量食谱的通知》（鲁教体字〔2024〕6号）等文件精神，结合我区地域、文化实际情况，特制定了博山区中小学推荐带量食谱。

一、参考依据

以《中国居民膳食指南（2022）》《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》《中国学龄儿童膳食指南（2022）》《学生餐营养指南（WS/T554—2017）》和《儿童青少年发育水

平的综合评价（GB/T31178-2014）》等为依据，并结合我区实际，分年龄段、分日供午餐和寄宿三餐情况制定。

二、科学营养膳食基本原则

（一）食物多样。应保证食物种类多样、平衡膳食。建议每天的食物包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶类、大豆和坚果类等食物中的3类及以上，达到每周摄入25种以上食物的要求。

（二）科学烹饪。学生膳食营养餐烹饪方法应多采用蒸、煮、炖等，少用油炸、煎、烟熏，减少盐腌制、腊制、动物油脂类食物摄入。蔬菜应先洗后切，尽量用流水冲洗，不要在水中长时间浸泡，减少水溶性维生素和矿物质流失。适当控制米类清洗次数，清除泥沙和杂物即可，不要用力搓洗，减少表面营养物质流失。多用切丝切片的方式准备食材，便于学生消化吸收。

（三）控油少盐减糖。博山菜多以油炸、酱香、咸鲜为主，建议通过增加葱、姜、蒜等调味品，以减少油、盐的使用。推荐学龄前儿童全天烹调油摄入量为15g；义务教育阶段1—3年级学生全天烹调油摄入量为20g，义务教育阶段4—9年级和高中阶段学生全天烹调油摄入量为25g。推荐午餐和晚餐每餐食盐摄入量为2—2.5g。建议中小學生少食咸菜、辣条等高盐（钠）、腌制食品，学校食堂不提供以上食品。烹饪尽量不使用添加糖，建议每人每天添加糖摄入量不超过25g，糖摄入量

控制在总能量摄入的 10%以下。

（四）足量饮水。学龄儿童每天应少量多次、足量饮用清洁卫生的白开水。在温和气候下，轻身体活动水平的 6 岁儿童每天饮水 800ml，7—10 岁每天饮水 1000ml；11—13 岁男生每天饮水 1300ml，女生 1100ml；14—17 岁男生每天饮水 1400ml，女生 1200ml。在天气炎热、大量运动或出汗较多时应适量增加饮水量，保持身体水分和电解质的平衡。不喝或少喝含糖饮料，更不能用含糖饮料替代水。

（五）吃动平衡。引导学生做到食不过量，保持能量平衡。三餐要规律、定时定量，并保证 15—20 分钟的就餐时间。减少久坐时间，课间走出教室适当活动和放松。上好体育课、丰富大课间和校园体育赛事，鼓励学生积极参与各类体育活动。

三、中小学生膳食营养健康标准

（一）三餐供能比。根据《学生餐营养指南》的建议，早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的 25%—30%、35%—40%、30%—35%。

（二）三大供能营养素供能比。根据《中国居民膳食营养参考摄入量（2023 版）》，儿童青少年群体碳水化合物供能比为 50%—65%，脂肪供能比为 20%—30%，蛋白质供能比为 10%—15%。

（三）主、副食供能比。主食主要由谷薯类及杂豆类食物组成，其营养特点是提供大量的碳水化合物供给能量，应提供

新鲜制作的主食，不以饼干、蛋糕等预包装食品作为主食或主食补充。副食主要由肉类、果蔬类、蛋奶类、油脂类组成，其营养特点是提供大量蛋白质和脂肪供给能量。推荐义务教育阶段 1—3 年级学生午餐和晚餐主食、副食供能比为 45%：55%，义务教育阶段 4—9 年级和高中阶段学生主食、副食供能比为 50%：50%。

（四）能量供给量。根据《中国居民膳食指南（2022）》、《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023 版）》建议，义务教育阶段 1—3 年级女生、男生每日能量推荐供给量分别为 1400kcal、1600kcal；义务教育阶段 4—6 年级女生、男生每日能量推荐供给量分别为 1600kcal、1800kcal；义务教育阶段 7—9 年级女生、男生每日能量推荐供给量分别为 1800kcal、2000kcal；高中阶段女生、男生每日能量推荐供给量分别为 2000kcal、2400kcal。（见附件 1）

四、食物选择与搭配

（一）谷物为主。保证每天摄入适量的谷类食物，如米饭、面条、馒头等，同时搭配全谷物、杂豆类和薯类，以增加膳食纤维、维生素和矿物质的摄入。

（二）蔬菜水果。餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于 300g 的新鲜蔬菜，其中深色蔬菜应占二分之一。深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜。深绿色蔬菜有菠菜、油菜等，红色、橘红色蔬菜有西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒等，紫红

色蔬菜有紫洋葱、红苋菜、紫甘蓝等。天天吃水果，每天摄入至少 1—2 种 200—350g 的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

（三）奶类、豆类及其制品。鼓励学生每天摄入 300ml 及以上的液体奶或相当量的奶制品（300ml 液态奶≈30 克奶酪≈300ml 酸奶≈37.5 克奶粉），经常吃豆类及其制品，如豆腐、豆浆等，满足学生对钙和优质蛋白质的需求，学校不得向学生提供乳饮料代替奶制品。

（四）畜禽鱼蛋奶类。适量摄入鱼、禽、蛋类和瘦肉，平均每天 120—200g，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品及深加工肉制品。每日食用鸡蛋量不超过 2 个，有肉食摄入时，食用鸡蛋量不超过 1 个，吃鸡蛋不弃蛋黄。

（五）食物搭配。早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶类、大豆和坚果类等 4 类食物，保证营养丰富、均衡，为学生提供充足的能量和营养，以开启一天的学习生活。午餐食物种类和数量应充足，保证提供足够的能量和营养素，以满足学生下午学习和活动的需求。晚餐应比午餐减少食物量，但仍要保证营养均衡，避免晚餐过于油腻或过饱，以免影响学生的睡眠和消化。

五、带量食谱的生成

我区从各年龄段设有食堂学校的食谱中，选取食谱品类多、搭配合理、制餐工艺精良、符合学生成长需求和口味的食谱作为修订带量食谱的参照，经学校食品安全管理员及营养师进行

食谱论证，参照食谱组合搭配标准、三餐供能比、餐品种类数量、体质健康营养素、地区饮食文化、学生饮食特点等因素，分学段、分日供午餐与寄宿三餐情况设定了推荐带量食谱。按年龄段划分为学龄前儿童阶段小、中、大班（3—5岁）、义务教育阶段1—3年级（6—8岁）、义务教育阶段4—6年级（9—11岁）、义务教育阶段7—9年级（12—14岁）、高中阶段（15—17岁），并根据我区各学校食堂实际情况，结合季节变化和学生饮食（文化）特点，参照《中国食物成分表标准版（最新版）》，核定带量份餐、营养素配备、能量元素供给等，形成了符合我区校园实际的、较为完善的带量食谱。

六、有关要求

各学校、幼儿园要认真研究博山区中小学（幼儿园）推荐带量食谱，鼓励学校聘请的营养专业人员（营养师、营养指导员）对学校提供专业膳食营养健康指导，不断提升中小學生营养健康工作水平，各中小学校（幼儿园）要结合不同季节选用时令果蔬，参照本学段学生推荐带量食谱示例，科学制定实用的带量食谱并每周向师生家长公示，主动接受社会监督，不断提升中小學生营养健康工作水平。

联系人：

区教育和体育局 李 勇 电话：4182308

区卫生健康局 梁 磊 电话：4110168

- 附件：1. 各学段各类食物建议摄入量及能量需要量
2. 各学段学生推荐带量食谱示例
3. 毛重与净重换算表
4. 推荐使用网络版学生电子营养师（免费）

博山区教育和体育局

博山区卫生健康局

2025 年 10 月 13 日

附件1

2～17岁正常体重儿童青少年各类食物建议摄入量及能量需要量

食物类别	2～3岁	4～5岁	6～10岁	11～13岁	14～17岁
谷类（克/天）	75～125	100～150	150～200	225～250	250～300
薯类（克/天）	适量	适量	25～50	25～50	50～100
蔬菜（克/天）	100～200	150～300	300	400～450	450～500
水果（克/天）	100～200	150～250	150～200	200～300	300～350
畜禽肉（克/天）	50～75	50～75	40	50	50～75
水产品（克/天）			40	50	50～75
蛋类（克/天）	50	50	25～40	40～50	50
奶类（毫升/天）	350～500	350～500	300	300	300
大豆（克/天）	5～15	15～20	15	15	15～25
坚果（克/周）	-	适量	50	50～70	50～70
烹调油（克/天）	10～20	20～25	20～25	25～30	25～30
食盐（克/天）	<2	<3	<4	<5	<5
饮水量（毫升/天）	600～700	700～800	800～1000	1100～1300	1200～1400
能量（千卡/天）	男：1100～1250 女：1000～1150	男：1300～1400 女：1250～1300	男：1600～2050 女：1450～1900	男：2200～2600 女：2000～2200	男：2600～2950 女：2200～2350

引自：《中国居民膳食指南（2022）》；《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》中等强度身体活动水平的儿童青少年膳食能量需要量

各学段学生推荐带量食谱示例

幼儿园周带量食谱（三餐）

餐次	周一		周二		周三		周四		周五	
	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）
早餐	西红柿鸡蛋面	面条40g, 西红柿80g, 鸡蛋50g	风车卷	小麦粉30g	馄饨	小麦粉30g,猪肉15g, 干紫菜3g	如意卷	小麦粉40g	小白兔馒头	小麦粉40g
			鸡蛋羹	鹤鹑蛋21g	五香鹌鹑蛋	鹌鹑蛋17g	酱鸡心	鸡心20g	大葱炒鸡蛋	鸡蛋25g, 大葱50g
			牛肉沫烧豆腐	牛肉15g, 豆腐50g			炖冬瓜	冬瓜120g	醋溜白菜	白菜125g
			红枣糯米粥	糯米10g, 红枣3g			金针菇鸡蛋汤	金针菇70g, 鸡蛋10g, 海米3g	小米南瓜粥	小米10g, 南瓜17g
午餐	菠萝牛肉粒	牛肉40g, 菠萝25g, 胡萝卜20g	杂粮米饭	大米30g, 玉米5g	蔬菜千层饼	小麦粉30g, 胡萝卜15g	葡香米饭	大米40g, 葡萄干3g	凉面	小麦粉60g, 胡萝卜10g, 土豆10g, 香菇5g, 黄瓜20g, 干木耳2g
	烧茄子	茄子95g	排骨炖土豆	排骨30g, 土豆47g, 胡萝卜10g	牛肉炖土豆	牛肉40g, 土豆57g, 胡萝卜15g	香酥刀鱼	刀鱼40g		
	奶香小馒头	小麦粉50g, 牛奶30g	黄瓜炒肉	猪肉10g, 黄瓜100g, 胡萝卜35g	丝瓜木耳炒鸡蛋	丝瓜166g, 鸡蛋26g, 干木耳3g	包菜炒鸡蛋	包菜129g, 鸡蛋10g	酱牛肉	牛肉25g
	浓香大米粥	大米10g, 南瓜5g	小米绿豆粥	小米10g, 绿豆2g	黑米粥	黑米10g	杂粮八宝粥	八宝米20g		
晚点	大列巴	小麦粉35g	蔓越莓小饼干	小麦粉35g, 蔓越莓干3g	三鲜小笼包	小麦粉35g, 甘蓝26g, 虾仁15g	坚果蛋糕	小麦粉35g, 鸡蛋10g, 坚果2g		
油盐	烹调油12g, 盐2g		烹调油10g, 盐2g		烹调油12g, 盐2.5g		烹调油10g, 盐2g		烹调油10g, 盐2g	
加餐	油桃140g, 枣夹核桃15g, 牛奶300g		葡萄110g, 油栗仁10g, 牛奶300g		苹果130g, 红枣16g, 牛奶300g		哈密瓜107g, 开心果8g, 牛奶300g		西瓜90g, 腰果10g, 牛奶300g	
营养素含量	能量：1032kcal, 蛋白质：44g, 脂肪：32g, 碳水化合物：147g, 维生素A: 223 μg, 维生素B1: 0.6mg, 维生素B2: 0.8mg, 维生素C: 33.8mg, 钙：477.7mg, 铁：10.3mg, 锌：21mg		能量：1059kcal, 蛋白质：43g, 脂肪：36g, 碳水化合物：144g, 维生素A: 240 μg, 维生素B1: 0.7mg, 维生素B2: 0.9mg, 维生素C: 28.8mg, 钙：453.4mg, 铁：7.6mg, 锌：2.5mg		能量：1060kcal, 蛋白质：47g, 脂肪：36g, 碳水化合物：144g, 维生素A: 232pg, 维生素B1: 0.6mg, 维生素B2: 0.9mg, 维生素C: 26.2mg, 钙：494mg, 铁：12mg, 锌：2mg		能量：1042kcal, 蛋白质：45g, 脂肪：35g, 碳水化合物：140g, 维生素A: 254 μg, 维生素B1: 0.7mg, 维生素B2: 0.9mg, 维生素C: 85.1mg, 钙：485mg, 铁：7.9mg, 锌：26mg		能量：860kcal, 蛋白质：37g, 脂肪：30g, 碳水化合物：113g, 维生素A: 149.3 μg, 维生素B1: 0.5mg, 维生素B2: 0.7mg, 维生素C: 47.8mg, 钙：459.9mg, 铁：8.7mg, 锌：26mg	

注：晚点（加餐）供幼儿园参考使用。

小学周带量食谱（午餐）

餐次	周一		周二		周三		周四		周五	
	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)
午餐	二米饭	大米65g小米30g	奶香馒头	小麦粉70g,牛奶40g	素蒸包	白菜100g,豆腐14g,粉条3g,小麦粉70g	糖三角	白糖10g,小麦粉80g	红枣馒头	红枣15g,小麦粉70g
	京酱肉丝	猪里脊肉40g	丝瓜烩鱼丸	巴沙鱼50g,丝瓜150g	西红柿炖牛腩	牛肉（肥瘦）30g,西红柿150g	红烧鸡翅	鸡翅50g	芝麻牛肉	牛肉40g,白芝麻5g
	木须肉	猪肉（肥瘦）10g,鸡蛋15g,木耳（干）5g,黄瓜100g	肉沫海带丝	海带丝55g,猪肉10g	清炒芹菜	芹菜100g	甘蓝肉末炒粉条	甘蓝63g,猪肉14g,粉条4g	清炒西兰花	西兰花150g
	青椒香干	青椒60g,豆腐干20g	清炒山药	山药70g,胡萝卜20g	娃娃菜炒大虾	娃娃菜60g,大虾40g	西红柿粉皮炒鸡蛋	西红柿104g,鸡蛋15g,粉皮4g	黄瓜炒鸡蛋	黄瓜68g,鸡蛋15g
	大米南瓜粥	南瓜50g,大米21g	西红柿鸡蛋汤	西红柿30g,鸡蛋10g	紫菜蛋花汤	紫菜（干）2g,鸡蛋5g	小米南瓜粥	小米20g,南瓜50g	花生黑米粥	大米10g,黑米5g,花生5g
油盐	烹调油8g,盐1.5g		烹调油8g,盐1.5g		烹调油8g,盐1.5g		烹调油8g,盐1.5g		烹调油8g,盐1.5g	
加餐	圣女果86g		油桃181g		香蕉150g		羊角蜜90g		苹果200g	
营养素含量	能量：707kcal,蛋白质：27g,脂肪：21g,碳水化合物：106g,维生素A:136 μg,维生素B1:0.5mg,维生素B2:0.3mg,维生素C:103mg,钙：167.3mg,铁：3.9mg,锌：2.8mg.		能量：715kcal,蛋白质：30g,脂肪：23g,碳水化合物：104g,维生素A:135 μg,维生素B1:0.5mg,维生素B2:0.4mg,维生素C:57.1mg,钙：379.9mg,铁：6.8mg,锌：1.8mg,		能量：713kcal,蛋白质：33g,脂肪：17g,碳水化合物：114g,维生素A:73.9 μg,维生素B1:0.5mg,维生素B2:0.3mg,维生素C:70.2mg,钙：223.3mg,铁：4.0mg,锌：1.8mg.		能量：701kcal,蛋白质：30g,脂肪：19g,碳水化合物：106g,维生素A:104 μg,维生素B1:0.6mg,维生素B2:0.2mg,维生素C:58.1mg,钙：103.5mg,铁：5.0mg,锌：1mg,		能量：708kcal,蛋白质：32g,脂肪：18g,碳水化合物：113g,维生素A:43 μg,维生素B1:0.6mg,维生素B2:0.4mg,维生素C:90.3mg,钙：162.8mg,铁：5.9mg,锌：1.7mg.	

小学周带量食谱（三餐）

袋次	周一		周二		周三		周四		周五	
	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）
早餐			炒面	甘蓝52g,面条80g,鸡蛋50g,西红柿58g	菠菜肉卷	猪肉10g,小麦粉80g,菠菜20g	肉火烧	小麦粉30g,猪肉（肥瘦）25g,白菜38g	馄饨	小麦粉70g,猪肉（肥瘦）30g
			蒸南瓜	南瓜51g	卤鸡蛋	鸡蛋52g	素火烧	小麦粉30g,鸡蛋17g,甘蓝39g	蒸南瓜	南瓜85g
					玉米粥	玉米面10g	小米粥	小米15g		
午餐	花卷	小麦粉80g	米饭	大米80g	蒸饼	小麦粉80g	肉卷	小麦粉80g,猪肉10g	馒头	小麦粉100g
	鸡块炖土豆	鸡肉40g,土豆75g	玉米粥	玉米面10g	炸肉	猪肉（肥瘦）40g	西红柿炖牛腩	西红柿53g,牛肉（肥瘦）40g,土豆52g	什锦虾仁	虾仁49g,胡萝卜43g,黄瓜42g
	西葫芦炒肉	西葫芦113g,猪肉15g	红烧肉炖土豆	猪肉（肥瘦）35g,土豆100g	海米冬瓜	冬瓜124g,海米3g	清炒丝瓜	丝瓜130g	西红柿炒菜花	菜花82g,西红柿53g
	蒜蓉茄子	茄子152g	西红柿炒鸡蛋	西红柿145g,鸡蛋20g	黄瓜炒鸡蛋	黄瓜143g,鸡蛋13g	肉沫芹菜	芹菜155g,猪肉20g	孜然甘蓝	甘蓝138g
	小米南瓜粥	小米10g,南瓜17g	清炒豆苗	青豆苗155g	糯米粥	糯米8g,大米10g,胡萝卜15g	燕麦粥	燕麦25g	八宝粥	八宝米25g
	西瓜90g		樱桃西红柿90g		西瓜90g		樱桃西红柿90g		西瓜90g	
晚餐	蔬菜馒头	小麦粉80g,菠菜18g	油饼	小麦粉80g	千层饼	小麦粉80g	红糖发糕	面粉80g,红糖5g		
	孜然肉片	猪肉（肥瘦）45g	糖醋里脊	猪肉45g	大盘鸡	鸡肉40g,土豆100g,胡萝卜30g,茶树菇15g	清炒小油菜	油菜144g		
	白菜炖粉条	白菜210g,粉条10g	菠菜豆腐	豆腐50g,菠菜150g	清炒洋葱	洋葱100g	木须肉	猪肉20g,黄瓜55g,木耳（干）5g,鸡蛋44g		
	黑米粥	黑米10g,糯米10g	小米粥	小米15g	紫菜蛋花汤	紫菜（干）3g,鸡蛋8g	红枣养胃粥	小米15g,红枣8g		
油盐	烹调油16g,盐3g		烹调油20g,盐4g		烹调油20g,盐4g		烹调油20g,盐4g		烹调油12g,盐2.5g	
加餐	牛奶200g		牛奶200g		牛奶200g		牛奶200g		牛奶200g	
营养素含量	能量：1419kcal,蛋白质：60g,脂肪：48g,碳水化合物：195g,维生素A:144.9pg,维生素B1:1.4mg,维生素B2:0.8mg,维生素C:128.5mg,钙：540.8mg,铁：8mg,锌：2.5mg.		能量：1812kcal,蛋白质：79g,脂肪：61g,碳水化合物：247g,维生素A:633μg,维生素B1:1.6mg,维生素B2:1.3mg,维生素C:158mg,钙：525mg,铁：17mg,锌：5.8mg。		能量：1866kcal,蛋白质：83g,脂肪：60g,碳水化合物：258g,维生素A:333.8μg,维生素B1:1.7mg,维生素B2:1.2mg,维生素C:72.4mg,钙：466.7mg,铁：12.2mg,锌：3.4mg.		能量：1849kcal,蛋白质：84g,脂肪：60g,碳水化合物：254g,维生素A:328.4μg,维生素B1:1.9mg,维生素B2:1.1mg,维生素C:78.5mg,钙：788.4mg,铁：18.4mg,锌：3.5mg.		能量：1211kcal,蛋白质：53g,脂肪：35g,碳水化合物：176g,维生素A:280.8ug,维生素B1:1.1mg,维生素B2:0.6mg,维生素C:110.1mg,钙：435.6mg,铁：6.1mg,锌：1.6mg。	

注：早餐、晚餐和加餐供寄宿制学校参考使用。

初中周带量食谱（午餐）

餐次	周一		周二		周三		周四		周五	
	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)
午餐	馒头	小麦粉100g	馒头	小麦粉120g	馒头	小麦粉120g	馒头	小麦粉100g	馒头	小麦粉110g
	白菜粉条炖豆腐	白菜190g,粉条10g,豆腐50g	冬瓜炖丸子	冬瓜164g,猪肉20g,鸡胸脯20g	菜花芹菜炒肉	菜花164g,芹菜50g,胡萝卜8g,猪肉20g	土豆炖牛肉	土豆150g,牛肉（肥瘦）36g	青椒木耳土豆片	青椒49g,土豆110g,猪肉20g,辣椒14g,木耳（干）1g
	酸辣土豆丝	土豆128g,辣椒14g,胡萝卜14g	清炒绿豆芽	绿豆芽178g,辣椒14g	西红柿炒鸡蛋	西红柿242g,鸡蛋14g	油菜木耳炒肉	油菜240g,木耳（干）2g,猪肉25g	茄子辣椒炒肉	茄子190g,猪肉（肥瘦）20g,辣椒14g
	辣炒肉末	辣椒14g,牛肉（肥瘦）30g,青椒24g	大米粥	大米15g,黑米5g	酱鸡腿	鸡腿60g	西红柿鸡蛋汤	西红柿44g,鸡蛋11g,香菜2g,淀粉2g	辣炒肉末	辣椒14g,菜椒24g,牛肉30g
	紫菜蛋花汤	紫菜（干）g,鸡蛋5g,香菜2g,淀粉2g	牛奶	200g	大米粥	大米15g,黑米5g	酸奶	100g	紫菜蛋花汤	紫菜（干）1g,鸡蛋5g,香菜2g,淀粉2g
油盐	烹调油9g,盐2.4g		烹调油6g,盐2g		烹调油6g,盐2g		烹调油8g,盐2g		烹调油9g,盐2.4g	
加餐	苹果100g		香蕉100g		苹果100g		香蕉100g		火龙果100g	
营养素含量	能量：827kcal,蛋白质：30g,脂肪：20g,碳水化合物：136g,维生素A:115.4μg,维生素B1:0.4mg,维生素B2:0.3mg,维生素C:111mg,钙：196.4mg,铁：7.8mg,锌：2.2mg		能量：883kcal,蛋白质：35g,脂肪：21g,碳水化合物：143g,维生素A:45.6μg,维生素B1:0.5mg,维生素B2:0.5mg,维生素C:52.3mg,钙：298.5mg,铁：4.5mg,锌：2.0mg		能量：850kcal,蛋白质：33g,脂肪：23g,碳水化合物：134g,维生素A:133.8μg,维生素B1:0.5mg,维生素B2:0.3mg,维生素C:81.1mg,钙：111.2mg,铁：4.8mg,锌：1.9mg		能量：886kcal,蛋白质：36g,脂肪：22g,碳水化合物：142g,维生素A:258.1μg,维生素B1:0.6mg,维生素B2:0.5mg,维生素C:34.5mg,钙：522.9mg,铁：9.0mg,锌：2.1mg		能量：833kcal,蛋白质：34g,脂肪：22g,碳水化合物：132g,维生素A:95.9μg,维生素B1:0.6mg,维生素B2:0.3mg,维生素C:144.5mg,钙：163.6mg,铁：7.1mg,锌：1.9mg	

初中周带量食谱（三餐）

餐次	周一		周二		周三		周四		周五	
	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）
早餐			煮鸡蛋	鸡蛋52g	茶鸡蛋	鸡蛋52g	煎鸡蛋	鸡蛋52g	卤鸡蛋	鸡蛋52g
			老北京炸酱面	面条75g,猪肉30g,黄瓜30g,胡萝卜30g,郫县豆瓣酱3g	肉丁双脆盖饭	大米70g,猪肉30g,黄瓜28g,胡萝卜19g	西葫芦肉蒸包	小麦粉75g,猪肉20g,西葫芦30g	花卷	小麦粉80g
					八宝粥	大米10g,红枣5g,葡萄干5g,红豆5g	时蔬蛋花疙瘩汤	菠菜9g,鸡蛋9g,小麦粉30g	西红柿鸡蛋疙瘩汤	小麦粉30g,西红柿20g,鸡蛋9g
午餐	肉烧藕块	藕88g,猪肉15g,胡萝卜49g	鸡块炖冬瓜	鸡块33g,冬瓜160g,胡萝卜48g	玉米山药排骨	排骨36g,山药42g,玉米23g	番茄炒鸡蛋	西红柿146g,黄瓜28g,鸡蛋27g	肉炒冬瓜片	冬瓜160g,胡萝卜48g,猪肉15g
	蘑菇炒肉	蘑菇99g,猪肉15g,蒜苗21g	肉炒海带丝	海带丝98g,猪肉15g	小炒素豆翅	豆翅50g,包菜86g	拌黄瓜	黄瓜138g	清炒菜花	菜花164g,青椒41g
	木耳炒鸡蛋	木耳（干）10g,鸡蛋27g,黄瓜46g	大葱粉皮鸡蛋	大葱164g,鸡蛋27g,粉皮10g	健脑小炒	虾仁51g,西兰花83g,木耳（干）5g,核桃仁2g	干炸里脊	猪肉（里脊）50g	红烧鲮鱼块	鲮鱼50g
	米饭	大米120g	胡萝卜馒头	小麦粉90g,胡萝卜10g	小米面馒头	小米面20g,麦粉60g	红薯饭	大米100g,红薯50g	老面馒头	小麦粉100g
	绿豆汤	绿豆5g	南瓜粥	大米10g,南瓜5g	酸奶	原味酸奶100g	薏米粥	薏米10g	黑米粥	黑米20g
晚餐	肉炒地三鲜	茄子95g,土豆29g,西红柿49g,猪肉15g	肉炖茄子丁	茄子190g,猪肉30g	藕片炒肉	藕62g,猪肉15g	老厨白菜	白菜255g		
	猪肉炖小白菜豆腐	小白菜141g,猪肉15g,豆腐40g	肉炒白玉菇	白玉菇99g,猪肉15g,木耳5g	肉炒绿豆芽	绿豆芽75g,胡萝卜48g,木耳（干）5g,猪肉15g	辣椒炒猪肝	辣椒73g,木耳（干）10g,猪肝30g		
	西红柿粉皮鸡蛋	西红柿97g,鸡蛋26g,粉皮5g,黄瓜18g	炒合菜	绿豆芽150g,胡萝卜50g,蒜苗16g	醋烹五彩圆葱	圆葱135g,黄瓜46g,胡萝卜48g	蒜黄豆腐干	蒜黄100g,豆腐干20g		
	黑米馒头	小麦粉50g,黑米面20g	二米饭	大米70g,黑米20g	二米饭	大米70g,黑米20g	奶香馒头	小麦粉75g,牛奶10g		
	杂粮粥	玉米碴子5g,大米5g,黑米5g	小米面粥	小米面10g	南瓜燕麦粥	燕麦10g,南瓜9g	红枣大米粥	大米15g,红枣5g		
油盐	烹调油20g,盐4g		烹调油25g,盐5g		烹调油25g,盐5g		烹调油25g,盐5g		烹调油15g,盐3g	
加餐	牛奶300ml,猕猴桃100g		牛奶300ml,香蕉100g		牛奶200ml		牛奶300ml		牛奶300ml	
营养素含量	能量：1563kcal,蛋白质：65g,脂肪：47g,碳水化合物：233g,维生素A:570.9ng,维生素B1:1.3mg,维生素B2:1.4mg,维生素C:215.7mg,钙：751.5mg,铁：22.4mg,锌：6.3mg,		能量：2111kcal,蛋白质：95g,脂肪：60g,碳水化合物：316g,维生素A:652.4μg,维生素B1:1.9mg,维生素B2:1.7mg,维生素C:72mg,钙：1088.9mg,铁：24.4mg,锌：6.2mg。		能量：2048kcal,蛋白质：88g,脂肪：65g,碳水化合物：290g,维生素A:552.9μg,维生素B1:13mg,维生素B2:1.3mg,维生素C:135.7mg,钙：960.3mg,铁：29.3mg,锌：7.7mg.		能量：2046kcal,蛋白质：92g,脂肪：65g,碳水化合物：284g,维生素A:1101.8μg,维生素B1:1.8mg,维生素B2:1.9mg,维生素C:156.9mg,钙：777.2mg,铁：30.6mg,锌：5mg.		能量：1361kcal,蛋白质：69g,脂肪：39g,碳水化合物：193g,维生素A:326.3μg,维生素B1:1.4mg,维生素B2:0.8mg,维生素C:140.5mg,钙：511.9mg,铁：5.8mg,锌：1.8mg.	

注：早餐、晚餐和加餐供寄宿制学校参考使用，

高中周带量食谱（三餐）

餐次	周一		周二		周三		周四		周五	
	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）	食谱	原料（g）
早餐			煮鸡蛋	鸡蛋52g	煮鸡蛋	鸡蛋52g	煮鸡蛋	鸡蛋52g	煮鸡蛋	鸡蛋52g
			鸡肉火烧	鸡腿精肉20g, 胡萝卜50g, 小麦粉40g	鲜肉馄饨	猪肉（肥瘦）30g, 小麦粉80g, 虾皮5g	素火烧	胡萝卜49g, 小麦粉40g	鲜肉馄饨	猪肉（肥瘦）30g, 小麦粉80g, 虾皮5g
			猪肉蒸包	猪肉（肥瘦）20g, 白菜42g, 小麦粉40g			猪肉蒸包	猪肉（肥瘦）20g, 白菜42g, 小麦粉40g		
			八宝粥	八宝米15g			八宝粥	八宝米20g		
午餐	娃娃菜粉丝大虾	大虾33g, 白菜（小）75g, 粉丝20g	黄瓜炒鸡蛋	黄瓜97g, 鸡蛋35g, 木耳（干）2g	锅包肉	鸡胸肉100g, 胡萝卜49g	猪肉炖茄子	猪肉（肥瘦）30g, 茄子114g, 青辣椒18g	木须肉	猪肉30g, 黄瓜150g, 木耳（干）5g
	干炒鸡	鸡全腿41g, 甘蓝84g, 青辣椒18g, 红辣椒16g	西葫芦炒肉	西葫芦95g, 猪肉（里脊）30g	鲜玉米炖排骨	猪小排36g, 玉米（鲜）37g	油菜烧豆腐皮	油菜96g, 豆腐皮20g	蒜黄炒肉	猪肉30g, 蒜黄150g
	西红柿炒鸡蛋	西红柿145g, 鸡蛋35g, 木耳（干）2g	鲜花椒炒鸡	鸡全腿34g, H蓝79g	肉末小白菜粉条	白菜83g, 粉条30g, 猪肉（里脊）25g	双花炒肉	菜花66g, 西兰花50g, 猪肉30g, 青辣椒14g	西红柿炒鸡蛋	西红柿97g, 鸡蛋35g
	馒头	小麦粉130g	馒头	小麦粉130g	馒头	小麦粉130g	馒头	小麦粉130g	馒头	小麦粉150g
晚餐	软炸虾仁	海虾51g	糖醋里脊	猪肉（里脊）30g	香辣干炒鸡	鸡全腿41g, 甘蓝98g, 青辣椒18g, 红辣椒16g	软炸虾仁	海虾46g		
	风味茄子	茄子100g, 青辣椒18g, 红辣椒16g	地三鲜	土豆85g, 茄子76g, 菜椒65g	甘蓝炒千页豆腐	甘蓝98g, 千叶豆腐55g, 木耳（干）15g	白菜炖粉条	白菜200g, 粉条30g		
	酱鸡腿	鸡腿69g	麻辣拌	甘蓝58g, 火腿20g, 豆腐皮（薄）30g, 海带跟35g	风味茄子	茄子100g, 青辣椒18g, 红辣椒16g	热炆油皮	豆腐丝60g, 青辣椒21g, 红辣椒4g		
	米饭	大米125g	米饭	大米125g	米饭	大米125g	米饭	大米125g		
油盐	烹调油20g, 盐4g		烹调油25g, 盐5g		烹调油25g, 盐5g		烹调油25g, 盐5g		烹调油15g, 盐3g	
加各	牛奶300ml		牛奶300ml		牛奶300ml		牛奶300ml		牛奶300ml	
营养素含量	能量：1714kcal, 蛋白质：76g, 脂肪：51g, 碳水化合物：244g, 维生素A: 348.1 μg, 维生素B1: 0.7mg, 维生素B2: 1.1mg, 维生素C: 167.2mg, 钙：779.4mg, 铁：17.5mg, 锌：4.4mg.		能量：2407kcal, 蛋白质：107g, 脂肪：76g, 碳水化合物：336g, 维生素A: 457.9ug, 维生素B1: 1.4mg, 维生素B2: 1.5mg, 维生素C: 185.8mg, 钙：889.4mg, 铁：23.3mg, 锌：7mg.		能量：2463kcal, 蛋白质：107g, 脂肪：79g, 碳水化合物：342g, 维生素A: 384.3 μg, 维生素B1: 1.3mg, 维生素B2: 1.6mg, 维生素C: 190.3mg, 钙：914.5mg, 铁：33.5mg, 锌：7.1mg。		能量：2388kcal, 蛋白质：98g, 脂肪：74g, 碳水化合物：341g, 维生素A: 457.1 μg, 维生素B1: 12mg, 维生素B2: 1.3mg, 维生素C: 1612mg, 钙：973.1mg, 铁：24mg, 锌：8.7mg。		能量：1525kcal, 蛋白质：68g, 脂肪：51g, 碳水化合物：203g, 维生素A: 263 μg, 维生素B1: 1.1mg, 维生素B2: 1.1mg, 维生素C: 55mg, 钙：562.9mg, 铁：19.6mg, 锌：3.3mg.	

注：早餐、晚餐和加餐供寄宿制学校参考使用。

毛重与净重换算表（部分蔬菜）

中国食物成分表2018年（标准版）第6版第一二册（部分蔬菜可食部分一览表）

名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)
玉米（鲜）	46	白萝卜（莱菔）	95	茄子白皮，长	97	红皮大葱	68	油麦菜	81	西芹	85	核桃（干，胡桃）	43	猪大排	68	草鱼\草包鱼	58
甘薯（白心）	86	红皮萝卜	96	茄子	93	韭菜	90	荠菜（薺菜）	88	茭白\茭笋	74	核桃（鲜）	43	猪肉\猪脖	90	鲳鱼\平鱼	70
甘薯（红心）	90	红心萝卜\心里美	94	茄子（绿皮）	90	韭芽（韭黄）	88	芹菜	100	荸荠\马蹄	78	栗子（干，板栗）	73	猪肉（肥）	100	大黄鱼	66
马铃薯（土豆）	94	胡萝卜（红）	96	茄子紫皮，长	95	青蒜	84	芹菜（茎）	67	藕（莲藕）	88	栗子（鲜，板栗）	80	猪肉\肥，瘦	100	大麻哈鱼	72
木薯	99	胡萝卜（黄）	97	青椒灯笼椒	82	蒜黄	97	芹菜（叶）	100	菱角	57	毛核桃（鲜）	38	猪肉\后肘	73	带鱼\刀鱼	76
豆腐（北豆腐）	100	芥菜头\大头菜	83	秋葵\黄秋葵	98	蒜苗（青蒜）	82	生菜\叶用莴苣	94	姜	95	山核桃（干）	24	猪肉\后臀尖	97	银鱼\面条鱼	100
豆腐（内酯）	100	苤蓝（玉蔓菁）	78	甜椒（脱水）	100	蒜薹	90	酸白菜\酸菜	100	山药（薯蓣）	83	山核桃（熟，小核桃）	46	猪肉\里脊	100	蚌肉	63
豆腐干（菜干）	100	青萝卜	95	白瓜	83	小葱	73	茼蒿\蓬蒿菜	82	洋姜\鬼子姜	100	松子（妙）	31	猪肉\肋条肉	96	干贝	100
豆腐干（卤干）	100	水萝卜\脆萝卜	93	菜瓜生瓜白瓜	88	大葱	82	空心菜	100	芋头\毛芋	88	松子（生）	32	猪肉\猪排肉	79	蛤蜊	45
豆腐干（香干）	100	甜菜根\甜萝卜	90	冬瓜	80	香葱、四季葱	89	茼蒿笋\茼蒿	62	芥菜\雪里红	94	松子仁	100	猪肉\软五花	85	蛤蜊（花蛤）	46
豆腐花	100	小水萝卜\红皮萝卜	66	方瓜	82	韭薹	85	茼蒿叶	100	香椿芽	76	杏仁	100	猪肉\前肘	67	对虾	61
豆腐卷	100	胡萝卜（黄）	97	佛手瓜\榛瓜	100	白菜（脱水）	100	乌菜\塌菜	89	黄蘑（干）	89	榛子（炒）	21	猪肘棒（熟）	72	海虾	51
豆腐脑	100	樱桃萝卜	95	葫芦蒲瓜	87	白菜苔（菜苔菜心）	84	西兰花\绿菜花	83	蘑菇（鲜）	99	榛子（干）	27	鸡	66	河虾	86
豆腐皮	100	扁豆（鲜）	91	葫芦条（干）	100	菠菜（赤根菜）	89	苋菜（绿）	74	金针菇（鲜）	100	栗子（熟，板栗）	78	鸡翅	69	基围虾	60
豆腐丝	100	蚕豆（鲜）	3L	黄瓜（胡瓜）	92	菠菜（脱水）	100	苋菜（紫）	73	干冬菇	86	杏仁（过油炸干）	100	鸡肝	100	龙虾	46
豆腐丝（干）	100	豆角	96	节瓜（毛瓜）	92	菜花（花椰菜）	82	小白菜	94	干木耳\里	100	栗子仁（熟）	100	鸡肉松	100	琵琶虾	32
豆腐丝（油）	100	豆角（白）	97	金瓜	82	菜花（脱水）	100	油菜	96	黑木耳\水发	100	橡实	70	鸡腿	69	虾米（海米）	100
豆浆	100	发芽豆	83	金丝瓜	80	大白菜（白梗）	92	油菜（黑）	96	鲜平菇	93	腰果	100	鸡心	100	虾脑酱	100
腐竹	100	荷兰豆	88	苦瓜京瓜	81	大白菜（青	83	油菜（脱	100	普中红蘑	100	开心果	82	鸡胸脯肉	100	虾皮	100

名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)	名称	可食部分 (%)
						白口)		水)									
黑豆(黑大豆)	100	黄豆芽	100	面西胡瓜	88	大白菜(小白口)	85	油菜苔	82	双孢蘑菇	97	花生(炒)	71	鸡血	100		
黄豆(大豆)	100	虹豆(鲜)	97	南瓜\倭瓜	85	冬苋菜\冬葵	58	圆白菜\卷心菜	86	松蘑\松茸	100	花生\落花生	53	鸡爪	60		
青豆(青大豆)	100	虹豆(鲜,长)	98	蛇瓜	89	观达菜\恭菜	100	油菜心	100	香菇干\冬菇	95	花生仁(炒)	100	鸡肫(鸡胗)	100		
素什锦	100	毛豆(青豆)	53	丝瓜	83	红菜薹	52	香菜(脱水)	100	银耳\白木耳	96	花生仁(生)	100	鸡蛋(白皮)	87		
酸豆奶	100	四季豆(菜豆)	96	笋瓜(生瓜)	91	红胡萝卜缨	100	香菜\芫荽	81	茶树菇	100	葵花子(炒,咸)	62	鸡蛋(红皮)	88		
油豆腐\豆腐泡	100	豌豆(鲜)	42	西葫芦	73	茴香菜(小茴香)	86	大白菜	89	鸡腿菇(干)	100	葵花子(生)	50	鸡蛋白	100		
绿豆	100	豌豆苗	100	小西胡瓜	79	芥菜(大叶,盖菜)	71	百台	82	鲜香菇\冬菇	100	葵花子仁	100	乌骨鸡蛋	87		
红豆沙	100	油豆角、多花菜豆	99	樱桃番茄	98	芥菜(小叶芥菜)	88	奶白菜	100	海带、江白菜	98	莲子(干)	100	牛肉(肥瘦)	100		
红豆馅	100	芸豆(鲜)	96	秋黄瓜	92	芥蓝(甘蓝菜)	98	娃娃菜	97	鲜海带	100	莲子(糖水罐头)	100	牛肉(后腱)	94		
红小豆	100	番茄\西红柿	97	彩椒	83	金针菜(黄花菜)	98	竹笋	63	枣(干)	80	南瓜子(炒,白瓜子)	68	牛肉(后腿)	100		
花豆(紫)	97	番茄(整,罐头)	100	葱头\白皮	100	茎用芥菜(青菜头)	92	干竹笋、白笋	64	枣(干,大)	88	南瓜子仁	100	牛肉(前腱)	95		
芸豆(白)	100	葫子(茄科)	85	葱头(洋葱)	90	苦菜\拒马菜	100	竹笋\鞭笋	46	小枣(干)	81	芡实米(干,鸡头米)	100	牛肉(前腿)	100		
蚕豆(带皮)	93	干红辣椒\尖	88	紫葱头\脱水	100	芦笋\绿\龙须菜	90	竹笋(春笋)	66	冬枣	93	西瓜子	38	牛肉(瘦)	100		
扁豆(干,白)	100	辣椒(红,小)	80	鲜大蒜\白皮	85	萝卜缨	100	干竹笋\黑笋	76	干桂圆\龙眼	37	西瓜子(炒)	43	牛肉五花肋条	100		
虹豆(干)	100	辣椒(尖,青)	91	大蒜(脱水)	100	萝卜缨(小,红)	93	竹笋\毛竹笋	67	桂圆(鲜)	50	芝麻(白)	100	牛肉干	100		
豌豆(干)	100	奶柿子西红柿	100	大蒜(紫皮)	89	落葵\木耳菜	76	冬笋	39	干白果\银杏	67	芝麻(黑)	100				

推荐使用网络版学生电子营养师（免费）

如何获得学生电子营养师（网络版）？

◆ 系统登录网址<https://dzyys.chinanutri.cn>

◆ 登录：

中国疾病预防控制中心营养与健康所，

点击“学生电子营养师”链接

