

ICS 11.020  
CCS X22

T/FJYY

团 体 标 准

T/FJYY 001—2023

## 中小学生营养配餐指南

Nutritional guidelines for elementary and middle school students

2023 - 12 - 31 发布

2023 - 12 - 31 实施

福建省营养师协会 发布

# 目 次

前言 .....	II
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 配餐管理 .....	1
5 配餐膳食营养原则 .....	2
6 配餐标准 .....	2
7 合理烹调 .....	4
8 中小学生特殊膳食要求 .....	4
9 学生营养餐的供应模式与基本要求 .....	4
10 套餐成本构成 .....	5
附录 A（资料性） 主要食物互换表 .....	6
附录 B（资料性） 福建地区常见富含营养素的食物 .....	8
附录 C（资料性） 中小学生一周带量食谱示例 .....	9
附录 D（资料性） 套餐成本的构成 .....	13
参考文献 .....	14

## 前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由福建省营养师协会提出。

本文件由福建省营养师协会归口。

本文件起草单位：福建京元餐饮管理有限公司、福建省营养师协会、福建中禾食品科技有限责任公司、厦门绿进食品有限公司、福建盼盼食品有限公司、泉州市悦泰餐饮服务有限公司、福建立品餐饮管理服务有限公司、厦门禾堂餐饮企业管理有限公司、尤溪绿生商贸有限公司、福建华膳健康产业科技有限公司、漳州市平和悦泰餐饮服务有限公司、泉州市绿捷蔬菜配送有限公司、福州市孙大妈食品有限公司、厦门沛浪餐饮管理有限公司。

本文件主要起草人：黄晓华、俞锦福、詹游霖、柯进步、肖森源、赵前红、林世伟、张毅志、陈义治、姚其灿、陈伟勇、柯子加、徐忠谊、翁金寿。

# 中小學生營養配餐指南

## 1 範圍

本文件規定了中小學生營養配餐的術語和定義、配餐管理、配餐膳食營養原則、配餐標準、合理烹調、中小學生特殊膳食要求、學生營養餐的供應模式與基本要求及套餐成本構成。

本文件適用於福建省內為中小學生供餐的餐飲企業、學校食堂及學生家長參考。

## 2 規範性引用文件

下列文件中的內容通過文中的規範性引用而構成本文件必不可少的條款。其中，注日期的引用文件，僅該日期對應的版本適用於本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改單）適用於本文件。

GB 2760 食品安全國家標準 食品添加劑使用標準

GB/T 37029-2018 食品追溯 信息記錄要求

WS/T 554—2017 學生餐營養指南

《餐飲服務食品安全操作規範》

《餐飲食品營養標識指南》

《農村義務教育學生營養改善計劃實施辦法》

## 3 術語和定義

WS/T 554—2017界定的術語和定義適用於本文件。

## 4 配餐管理

### 4.1 資質條件

4.1.1 取得食品生產加工經營相關許可證件。

4.1.2 應具備適合為學生提供餐飲服務的经营場所，宜為“互聯網+明廚亮灶”為佳。

4.1.3 應投保食品安全責任保險。

4.1.4 應符合屬地行政管理部门其他准入性規定。

4.1.5 學生餐相關從業人員應接受合理配餐和食品安全培訓，並積極創造條件配備專職或兼職營養專業人員。

### 4.2 合規採購

4.2.1 原料由供應商“一站式”統一配送，供應商應提供資質證明和產品合格證書。

4.2.2 原料運輸、進貨查驗、入庫貯存應符合國家的相關要求規定。

4.2.3 不得採購使用國家明令禁止的食品添加劑及原料。

### 4.3 統一加工

- 4.3.1 应对厨房用具食材进行认真清洗，加工区域专区专用，生熟分开。
- 4.3.2 应按照 GB 2760 规定的食品添加剂品种、使用范围和使用用量。
- 4.3.3 烹饪过程应按照《餐饮服务食品安全操作规范》执行，不过度烹调。

#### 4.4 食品安全可追溯

- 4.4.1 应建立食品安全追溯体系，制定并实施覆盖原料采购、加工制作、成品提供等环节的追溯制度。
- 4.4.2 食品安全追溯信息记录要求应按照 GB/T 3702-2018 执行。
- 4.4.3 留样管理制度应按照《餐饮服务食品安全操作规范》执行。

### 5 配餐膳食营养原则

- 5.1 食物多样，适时调配，保证各种营养所需，见附录 A 进行食物互换。应选用当地居民常用常见食物，主食和副食搭配合理。
- 5.2 多吃新鲜蔬菜水果和谷薯类。
- 5.3 肉类食物优先选择水产类，禽类、畜肉宜以瘦肉为主。
- 5.4 宜每月食用动物内脏食物 2~3 次，且每次不要过多。
- 5.5 因地制宜结合福建省本地居民饮食习惯，选购新鲜、安全的食材，如笋类。福建水产品丰富，宜每周安排鱼和各种水产品两次。
- 5.6 宜把牛奶当作膳食组成的必需品，吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天 300ml 以上液态奶。
- 5.7 宜建立完善学生用餐大数据模型，借助配餐信息化工具分析出学生普遍喜欢的菜品口味、食量，科学配比饭菜，减少饭菜废弃率。
- 5.8 应培养学生建立健康饮食的良好习惯。
- 5.9 宜建立带量食谱月度更换机制，对应学生餐的营养素进行日管控、周排查、月调整，确保用餐学生摄入的营养素阶段性达标。
- 5.10 可在供餐学校及单位中开展形式多样的营养与健康知识宣传教育。
- 5.11 宜建立学校、学生家长、营养专业机构对配餐服务评价持续改进创新机制。

### 6 配餐标准

#### 6.1 三餐比例

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%。

#### 6.2 全天能量和营养素供给量

不同性别、年龄段学生的全天能量和营养素所需量见表 1。能量供给量应达到标准值的 90%~110%，蛋白质应达到标准值的 80%~120%。

表 1 中小學生每人全天能量和營養素所需量

能量及營養素(單位)	6 歲~8 歲		9 歲~11 歲		12 歲~14 歲		15 歲~17 歲	
	男	女	男	女	男	女	男	女
能量 kcal (MJ)	1700 (7.11)	1550 (6.49)	2100 (8.79)	1900 (7.95)	2600 (10.88)	2200 (9.20)	2950 (12.34)	2350 (9.83)
蛋白質 (g)	40	40	50	50	70	60	75	60
脂肪供能比 (%E)	占總能量的 20%~30%							
碳水化合物供能比 (%E)	占總能量的 50%~65%							
鈣 (mg)	800		1000		1000		1000	
鐵 (mg)	12		16		16	18	16	18
鋅 (mg)	7.0		7.0		8.5	7.5	11.5	8.0
維生素 A (μgRAE)	430.0	390.0	560.0	540.0	780.0	730.0	810.0	670.0
維生素 B <sub>1</sub> (mg)	1.0	0.9	1.1	1.0	1.4	1.2	1.6	1.3
維生素 B <sub>2</sub> (mg)	1.0	0.9	1.1	1.0	1.4	1.2	1.6	1.2
維生素 C (mg)	60.0		75.0		95.0		100.0	

### 6.3 每天的食物種類和數量

不同年齡段學生的全天各類食物的供給量標準，見表 2。

表 2 中小學生每人每天（周）食物種類及數量

食物種類	種類	6 歲-10 歲	11 歲-13 歲	14 歲-17 歲
谷類	3 種 / 日； 5 種 / 周	150-200g / 日	225-250g / 日	250-300g / 日
全谷物和雜豆		30-70g / 日	30-70g / 日	50-100g / 日
薯類		25-50g / 日	25-50g / 日	50-100g / 日
蔬菜類	4 種 / 日； 10 種 / 周	300g / 日	400-450g / 日	450-500g / 日
水果類		150-200g / 日	250-300g / 日	300-350g / 日
禽畜肉類	3 種 / 日； 5 種 / 周	280g / 周	350g / 周	350-525g / 周
水產品		280g / 周	350g / 周	350-525g / 周
蛋類		175-280g / 周	280-350g / 周	350g / 周
奶及奶製品	2 種 / 日； 5 種 / 周	300g / 日	300g / 日	300g / 日
大豆		105g / 周	105g / 周	105-175g / 周
堅果		50g / 周	50-70g / 周	50-70g / 周
植物油		20-25g / 日	25-30g / 日	25-30g / 日
鹽		<4g / 日	<5g / 日	<5g / 日

注 1：食物重量均為可食部分生重

注 2：谷薯類包括各種米、面、雜糧、雜豆及薯類等

注 3：大豆包括黃豆、青豆，和黑豆，大豆製品以干黃豆計。

注 4：平衡膳食應做到食物多樣平均每天攝入 12 種以上食物，每周攝入 25 種以上，合理搭配一日三餐。

## 6.4 加餐

- 6.4.1 加餐应考虑学生营养素缺乏情况补充强化。  
6.4.2 课间加餐所食食物量不可过多，增加学生肠胃负担。

## 7 合理烹调

- 7.1.1 选择适宜烹制方法，控制烹调油的使用量，多采用蒸、煮、氽、炖、炒等烹制方法。  
7.1.2 对于上浆挂糊、旺火急炒、勾芡收汁的菜品应尽量采用现做现吃，减少营养素损失和口感变化。  
7.1.3 鼓励采用不同菜式烹饪，不同品种、颜色和风味的食材进行搭配，以增进中小学生对食欲。  
7.1.4 不制售冷荤凉菜。

## 8 中小学生特殊膳食要求

- 8.1 预防缺乏膳食纤维导致的超重、肥胖，应补充适量膳食纤维。  
8.2 预防龋齿等口腔相关疾病，应减少高糖食物和含糖饮料摄入。  
8.3 应经常摄入提高免疫力的食物，预防常见疾病。  
8.4 军训期间适当增加能量摄入，多食用富含优质蛋白和钙的食物。  
8.5 考试期间食物以清淡为主，多食用富含蛋白质、碳水化合物的食物。

## 9 学生营养餐的供应模式与基本要求

- 9.1 为保障学生营养供给达标，供应模式应分为自选、套餐。套餐参照表 3 供应模式，模式一定价为人民币 15-20 元之间，模式二定价为 20 元以上。  
9.2 学生每人每天营养餐供应模式与基本要求见表 3。  
9.3 自选模式应按照国家卫健委发布的《餐饮服务食品安全标识指南》对所提供的餐饮食品进行营养标示；食堂提供自制饮料或甜品时，应当标示添加含糖量。  
9.4 中小学生一周带量食谱示例见附录 C。

表 3 学生每人每天营养午（晚）餐的供应模式与基本要求

类别	食物种类	食材配比要求	
模式一	一份主食	1~3	在一种细粮中添加 1~2 种杂粮或杂豆、薯类的点缀料
	一个主荤	1~2	以一种动物性食物为主料，可加一点蔬菜类作衬托
	一个花荤	1~6	菜肴中带有肉类或特色食材的配料，合理搭配，以增加色、香、味
	一个素菜	1~3	以一种蔬菜为主料，其他适量的色泽蔬菜、菌藻类作配料
	一个汤菜	2~6	选用各种食材以补缺营养，补充水分，调整食欲为主
模式二	一份主食	1~3	在一种细粮中添加 1~2 种杂粮或杂豆、薯类的点缀料
	一个主荤	1~2	以一种动物性食物为主料，可加一点蔬菜类作衬托
	一个花荤	1~6	菜肴中带有肉类或特色食材，合理搭配，以增加色、香、味
	一个素菜	2~3	以适量的菌藻以及豆制品等合理搭配
	一个蔬菜	1~2	以一种蔬菜为主料，其他食材做辅料
一个汤菜	2~6	选用各种食材以补缺营养，补充水分，调整食欲为主	

## 10 套餐成本构成

### 10.1 成本的构成

10.1.1 套餐成本主要包括原材料、人工、固定资产折旧和委托管理费等（见附录 D）

10.1.2 食材成本占比应不低于定档价格的 50%。（不包括《农村义务教育学生营养改善计划实施办法》中规定的学生餐）。

食堂和配餐供应商应实行明码标价，套餐价格应及时向社会公示，主动接受社会监督；定期公布配餐食谱、数量和价格，严禁克扣和浪费。



**附录 A**  
(资料性)  
**主要食物互换表**

本地居民主要食物互换表见表 A.1~表 A.7。

**表 A.1 能量含量相当于50g 大米、面的谷薯类**

单位：g

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
稻米或面粉	50	米饭	籼米 51, 粳米 50	米粥	375
米粉	50	面条(挂面)	49	面条(切面)	61
馒头	78	花卷	82	烙饼	67
烧饼	58	面包	55	饼干	40
水面筋	122	燕麦	51	黄小米	48
鲜玉米(市售)	155	红薯	285	豆薯	309

**表 A.2 可食部相当于100g 的蔬菜**

单位：g

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
白萝卜	105	菠菜、油菜、小白菜	108	番茄	103
甘蓝	115	甜椒	122	大白菜	112
黄瓜	109	芹菜	100	茄子	108
蒜苗	122	冬瓜	125	菜花	122
韭菜	111	莴笋	161	春笋	152
盖菜	106	芥蓝	102	冬笋	256
海带	100	紫菜	100	杏鲍菇	100
藕	114	茭白	135	荸荠	128

**表 A.3 可食部相当于100g 的水果**

单位：g

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
苹果	118	柑橘、橙	135	梨	122
香蕉	169	桃	112	西瓜	169
鲜枣	115	柿子	115	葡萄	116
菠萝	147	草莓	103	猕猴桃	120
火龙果	145	山竹	400	番石榴	103

表 A.4 可食部相当于50g 鱼肉的鱼虾类

单位：g

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
草鱼	86	大黄鱼	75	鲤鱼	92
带鱼	65	鲢鱼	81	鲑鱼	68
鲫鱼	92	比目鱼	74	昌鱼	75
墨鱼	72	虾	88	蛤蜊	128
海蛎	50	鱿鱼	52	干贝	50

表 B.5 蛋白质含量相当于50g 瘦猪肉的禽畜肉

单位：g

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
瘦猪肉（生）	50	羊肉（生）	55	猪小排	60
整鸡、鸭、鹅（生）	57	肉肠（火腿肠）	55	酱肘子	34
瘦牛肉（生）	51	鸡胸	41	酱牛肉	32

表 B.6 蛋白质含量相当于50g 干黄豆的大豆制品

单位：g

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
大豆（干黄豆）	50	豆腐（北）	190	豆腐（南）	307
内酯豆腐	350	豆腐干	117	豆浆	583
豆腐丝	81	腐竹	39	小香干	98

表 B.7 蛋白质含量相当于100克鲜牛奶的奶类

单位：g

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
纯牛奶	100	奶粉	17	酸奶	103
奶酪	13				

## 附录 B

(资料性)

## 福建地区常见富含营养素的食物

本地常见富含主要营养素的食物见表 B.1~表 B.4。

表 B.1 常见优质蛋白质含量较高的食物及其蛋白质含量

单位: g/100g 可食部分

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
瘦猪肉	20.3	牛肉	20.0	鸡胸脯肉	24.6
羊肉	18.5	草鱼	16.6	鲤鱼	17.6
海虾	16.8	鸡蛋	13.1	牛奶	3.3
黄豆	35.0	豆腐	6.6	腐竹	54.2

表 B.2 常见铁含量较高的食物及其铁含量

单位: mg/100g 可食部分

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	23.2	紫菜(干)	54.9	墨鱼(干)	23.9
蛭干	88.8	小香干	23.3	鸭血	30.5
香菇(干)	10.5	黑木耳(干)	97.4	黄豆	35.8

表 B.3 常见钙含量较高的食物及其钙含量

单位: mg/100g 可食部分

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
牛奶	107	奶酪(干酪)	799	酸奶	128
豆腐(北)	105	豆腐(南)	116	小香干	1019
油菜	148	花生仁(炒)	284	虾皮	991
黑木耳(干)	247	芝麻子(黑)	780	海带(干)	348

表 B.4 常见维生素A含量较高的食物及其维生素A含量

单位:  $\mu$ gRAE /100g 可食部分

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	6502	鸡蛋	255	菠菜	243
胡萝卜	342	甘薯(红心)	63	哈密瓜	77
福橘	50	白薯叶	497	空心菜	143

## 附录 C

### (资料性)

### 中小学生一周带量食谱示例

中小学生一周带量食谱表见图 C.1~图 C.4。小学生一周带量食谱午晚餐 15~20 元/餐示例见图 C.1。

#### 小学生一周带量食谱

餐次	周一			周二			周三			周四			周五		
	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量
早餐	饺子	饺子	200	核桃面包	小麦粉	30	鸡蛋面	面条	40	馒头面包	小麦粉	35	红豆粥	稻米	50
	煮鸡蛋	鸡蛋	50	五香卤蛋	核桃干	10		小白菜	40		葡萄干	15		赤小豆	25
	炒绿豆芽	绿豆芽	60	炒黄白菜	鸡蛋	50	牛奶	纯牛奶	125	茶叶蛋	鸡蛋	50	黄瓜炒蛋	黄瓜	70
	花生牛奶	纯牛奶	125	牛奶	娃娃菜	80	当餐用油盐	玉米油	3	炒包菜	圆白菜	80	牛奶	纯牛奶	125
	当餐用油盐	花生仁	10	当餐用油盐	纯牛奶	125		精盐	0.5	当餐用油盐	纯牛奶	125	当餐用油盐	玉米油	3
		豆油	3		花生油	3				当餐用油盐	豆油	3		精盐	0.5
		精盐	0.5		精盐	0.5					精盐	0.5			
午餐	二米饭	稻米	70	燕麦饭	稻米	80	二米饭	稻米	70	二米饭	稻米	95	二米饭	稻米	80
		小米	50		燕麦	15		小米	10		黑米	10		小米	20
	芹菜炒牛肉	牛肉	50	茄汁巴沙鱼	巴沙鱼	60	荔枝肉	瘦肉	50	溜肝尖	猪肝	40	牛腩萝卜	白萝卜	60
		芹菜	15		番茄	30		马铃薯	50		木耳(水发)	15		牛腩	50
		胡萝卜	15	炆炒三丝	豆腐丝	50	红烧豆腐干	豆腐干	40	炒藕片	藕	60	炒佛手瓜	佛手瓜	60
	养生南瓜	南瓜	50		海带(鲜)	20	蒜香油菜心	油菜心	80		彩椒	20	蒜蓉空心菜	空心菜	90
		芝麻(白)	1		辣椒	10	茶树菇汤	茶树菇(干)	2	清炒春菜	春菜	80	金针菇大骨汤	金针菇	20
	蒜香菠菜	菠菜	90	醋溜白菜	大白菜	90	午餐用油盐	大豆汤	适量	海带汤	海带(干)	2	午餐用油盐	大豆汤	适量
	虾皮豆腐汤	豆腐(南豆腐)	30	山药葱花汤	山药	20		豆油	11		鸡骨架汤	适量		豆油	11
	午餐用油盐	虾皮	1	午餐用油盐	豆油	11		盐	2	午餐用油盐	豆油	11		盐	2
	豆油	11		盐	2					盐	2				
	盐	2		盐	2										
午点	水果	橙	200	水果	香蕉	200	水果	梨	200	水果	福橘	200	水果	苹果	200
晚餐	白米饭	稻米	100	玉米饭	稻米	70	米饭	稻米	80	芋头饭	稻米	90	地瓜饭	稻米	80
	彩椒炒鱿鱼	彩椒	50	姜母鸭	鸭	30	香卤鸡翅根	鸡翅	50	红烧狮子头	猪肉	40	咖喱鸡	鸡胸脯肉	50
	红烧冬瓜	冬瓜	50		鸭血	25	青椒炒笋	春笋	40		小麦粉	10	鸡胸脯肉	马铃薯	30
		香菇(鲜)	10	炒三蔬	姜	10		胡萝卜	20		荸荠(鲜)	10		胡萝卜	30
	清炒油菜菜	西芹	25		西芹	25		青椒	10		小西葫芦	60		白花菜	50
		胡萝卜	25		杏鲍菇	20	清炒上海青	上海青	90	虾皮炒胡瓜	虾皮	2		小香干	30
	紫菜蛋花汤	鸡蛋	10	虾皮芥菜	芥菜	80	冬瓜干贝汤	冬瓜	20	蒜香天津白	大白菜	90	蚝油芥蓝	芥蓝	80
	晚餐用油盐	紫菜(干)	2	萝卜大骨汤	萝卜	15		扇贝(干)	1	鱼丸豆腐汤	鱼丸	20	西红柿蛋汤	番茄	10
		豆油	10		大骨汤	适量	晚餐用油盐	玉米油	11		豆腐(内酯)	20	晚餐用油盐	鸡蛋	10
		精盐	1.5		白萝卜	15		精盐	1.5	午餐晚餐用油盐	香菜	2		玉米油	11
				大骨汤	适量				午餐晚餐用油盐	豆油	11		精盐	1.5	
				晚餐用油盐	11					精盐	1.5				
				花生油	11	调味菜	葱	5	调味菜	葱	5	调味菜	葱	5	
				精盐	1.5		姜	5	调味菜	姜	5	调味菜	姜	5	
				葱	5		蒜	5	调味菜	蒜	5	调味菜	蒜	5	
				葱	5				调味菜			调味菜			
				姜	5										
				蒜	5										
晚点	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200

#### 营 养 素 含 量

项目	能量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	维生素A(μgRE)	维生素B1(mg)	维生素B2(mg)	维生素C(mg)	钙(mg)	铁(mg)
周一	1910.03	77.11	61.58	269.98	769.32	1.08	1.23	165.35	691.22	15.44
周二	1887.68	79.97	68.27	245.92	578.36	0.84	1.21	152.25	803.82	22.12
周三	1897.97	69.63	57.74	285.32	637.76	1.24	1.05	167.95	1254.82	31.82
周四	1837.68	64.21	59.67	267.98	3068.97	1.03	1.74	113.71	643.17	22.08
周五	1865.53	77.83	53.8	279.57	492.5	0.87	1.05	85.85	999.13	19.43
均值	1879.78	73.75	60.21	269.75	1109.38	1.01	1.26	137.02	878.43	22.18
推荐值	1812	67.9	50.3	271.8	480	1.0	1.0	67.5	900	14
评价	适量	适量	适量	适量	充足	适量	适量	充足	适量	充足

图 C.1 小学生一周带量食谱午晚餐

小学生一周带量食谱午晚餐 20 元以上/餐示例见图 C.2。

小学生一周带量食谱

餐次	周一			周二			周三			周四			周五		
	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量
早餐	饺子	饺子	200	核桃面包	小麦粉	30	鸡蛋面	面条	40	提子面包	小麦粉	35	红豆粥	稻米	50
	煮鸡蛋	鸡蛋	50	五香卤蛋	核桃干	10		小白菜	40	茶叶蛋	葡萄干	15	黄瓜炒蛋	赤小豆	25
	炒绿豆芽	绿豆芽	60	炒黄白菜	鸡蛋	50	牛奶	鸡蛋	30		鸡蛋	50		黄瓜	70
	花生牛奶	纯牛奶	125	牛奶	娃娃菜	80	当餐用油盐	纯牛奶	125	炒白菜	圆白菜	80	牛奶	鸡蛋	40
		花生仁	10	当餐用油盐	纯牛奶	125		玉米油	3	牛奶	纯牛奶	125	当餐用油盐	纯牛奶	125
		豆油	3	当餐用油盐	花生油	3		精盐	0.5	当餐用油盐	豆油	3	当餐用油盐	玉米油	3
		精盐	0.5		精盐	0.5					0.5			精盐	0.5
午餐	二米饭	稻米	70	燕麦饭	稻米	80	二米饭	稻米	60	二米饭	稻米	95	二米饭	稻米	70
		小米	50		燕麦	15		小米	20		黑米	10		小米	20
	芹菜炒牛肉	牛肉	40	海蛎煎蛋	鸡蛋	30	荔枝肉	瘦肉	30	溜肝尖	猪肝	30	牛腩焖萝卜	白萝卜	50
		胡萝卜	15		牡蛎	25		马铃薯	30		木耳(水发)	15		牛腩	40
		芹菜	10		甘薯粉	5	椒盐明虾	鲜虾	40		洋葱	10	炸鱼排	鱼排	20
	茄汁巴沙鱼	巴沙鱼	40	红烧肉	猪肉	30	红烧豆腐干	豆腐干	40	原味猪排	猪排	40	炒佛手瓜	佛手瓜	50
		番茄	30	炆炒三丝	豆腐丝	40		油菜心	80		淀粉	2		辣椒	10
	养生南瓜	南瓜	30		海带(鲜)	10	蒜油菜心	茶树菇(干)	2	炒藕片	藕	50	蒜蓉空心菜	空心菜	90
	蒜香菠菜	菠菜	90	醋溜白菜	白菜	90	茶树菇汤	大骨汤	适量	清炒春菜	春菜	80	大骨金针菇汤	金针菇	20
	豆腐大骨汤	豆腐(南豆腐)	30	山药葱花汤	山药	20	午餐用油盐	豆油	11	海带汤	海带(干)	2	午餐用油盐	大骨汤	适量
		大骨汤	适量	午餐用油盐	豆油	11		盐	2		鸡骨架汤	适量	午餐用油盐	豆油	11
			盐	2		盐	2			午餐用油盐	豆油	11		盐	2
午点	水果	橙	200	水果	香蕉	200	水果	梨	200	水果	福橘	200	水果	苹果	200
晚餐	白米饭	稻米	100	玉米饭	稻米	70	米饭	稻米	80	芋头饭	稻米	80	地瓜饭	稻米	80
	彩椒炒鱿鱼	彩椒	50	姜母鸭	鸭血	20		芝麻(黑)	2	红烧狮子头	芋头	40	咖喱鸡	甘薯	35
	黄豆焖猪蹄	猪蹄	40	肉片炒莴笋	鸭	20	香卤鸡翅根	鸡翅	40		猪肉	40	鸡胸脯肉	马铃薯	30
		黄豆	5		姜	10	肉沫蒸蛋	鸡蛋	30		小麦粉	10	马铃薯	胡萝卜	20
	红烧冬瓜	冬瓜	50	炒三蔬	胡萝卜	25	青椒炒笋	瘦肉	20	肉丝炒豇豆	荸荠(鲜)	10	蒜香夹骨肉	猪肉	40
		香菇(鲜)	15		西芹	20		春笋	40		豇豆	50	香干炒花菜	猪肉	40
	清炒油麦菜	油麦菜	100	炒上海青	胡萝卜	30	清炒上海青	胡萝卜	30	虾皮炒胡瓜	鸡胸脯肉	30	香干炒花菜	白花菜	40
	紫菜蛋花汤	鸡蛋	10	虾皮芥菜	杏鲍菇	20	冬瓜干贝汤	上海青	90	蒜香天津白	小西葫芦	50	蚝油芥蓝	小香干	30
		紫菜(干)	2	萝卜大骨汤	萝卜	15		冬瓜	20		虾皮	2	西红柿蛋汤	番茄	10
	晚餐用油盐	豆油	11	晚餐用油盐	花生油	11	晚餐用油盐	扇贝(干)	1	鱼丸豆腐汤	鱼丸	20	晚餐用油盐	鸡蛋	10
		精盐	1.5		精盐	1.5		玉米油	11		豆腐(内酯)	20	晚餐用油盐	玉米油	11
			精盐	1.5		精盐	1.5		精盐	1.5	晚餐用油盐	香菜	2	晚餐用油盐	精盐
		葱	5		葱	5				豆油	11	调味菜	葱	5	
		姜	5		姜	5				精盐	1.5		姜	5	
		蒜	5		蒜	5					1.5		蒜	5	
晚点	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200

营 养 素 含 量

项目	能量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	维生素A(μgRE)	维生素B1(mg)	维生素B2(mg)	维生素C(mg)	钙(mg)	铁(mg)
周一	1997.2	87.92	69.17	264.22	807.98	1.1	1.24	168.54	721.46	17.05
周二	2039.76	74.72	84.76	251.87	606.94	0.97	1.31	150.55	781.87	23.59
周三	1938.79	76.47	59.69	284.29	727.76	1.26	1.15	164.95	1297.9	32.45
周四	1945.08	75.67	69.24	262.58	2458.77	1.5	1.65	116.31	674.67	21.19
周五	1949.39	80.12	65	272.69	488.25	0.97	1.1	81.65	992.77	19.54
均值	1974.04	78.98	69.57	267.13	1017.94	1.16	1.29	136.4	893.73	22.76
推荐值	1812	67.9	50.3	271.8	480	1.0	1.0	67.5	900	14
评价	适量	适量	适量	适量	充足	适量	适量	充足	适量	充足

图 C.2 小学生一周带量食谱午晚餐

中学生一周带量食谱午晚餐 15-20 元/餐示例见图 C.3。

中学生一周带量食谱

餐次	周一			周二			周三			周四			周五			
	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	
早餐	饺子	饺子	300	核桃面包	小麦粉	50	鸡蛋面	小白菜	50	提子面包	小麦粉	50	红豆粥	稻米	80	
	小馒头	馒头	50	五香卤蛋	核桃干	10	牛奶	面条	45	小馒头	葡萄干	15	黄瓜炒蛋	赤小豆	25	
	水煮鸡蛋	鸡蛋	60	炒黄白菜	鸡蛋	60	牛奶	鸡蛋	20	馒头	馒头	50	牛奶	黄瓜	100	
	炒绿豆芽	绿豆芽	100	牛奶	娃娃菜	100	早餐用油盐	纯牛奶	125	茶叶蛋	鸡蛋	60	牛奶	鸡蛋	50	
	花生牛奶	纯牛奶	125	早餐用油盐	花生油	4	早餐用油盐	玉米油	4	炒包菜	圆白菜	100	早餐用油盐	纯牛奶	125	
	早餐用油盐	花生仁	20	早餐用油盐	花生油	4	早餐用油盐	精盐	1	牛奶	纯牛奶	125	早餐用油盐	玉米油	4	
		豆油	4		精盐	1				早餐用油盐						
		精盐	1							豆油	4					
										精盐	1					
午餐	二米饭	稻米	100	燕麦饭	稻米	140	二米饭	稻米	90	二米饭	稻米	120	地瓜饭	稻米	110	
	芹菜炒牛肉	小米	50	茄汁巴沙鱼	燕麦	25	荔枝肉	小米	30	溜肝尖	黑米	40	牛腩焖萝卜	甘薯	50	
		牛肉	80		巴沙鱼	70		瘦肉	60		猪肝	40		牛腩	80	
		芹菜	30		番茄	30		马铃薯	50		洋葱	15		白萝卜	60	
		胡萝卜	25	炆炒三丝	豆腐丝	50	红烧豆腐干	豆腐干	60		木耳(水发)	15	炒佛手瓜	佛手瓜	60	
		南瓜	80		海带(鲜)	20		鸡蛋	50		藕	70		辣椒	20	
		芝麻(白)	2		辣椒	10	蚝油青菜	青菜	100		彩椒	30		猪肉	10	
	蒜香菠菜	菠菜	110	醋溜白菜	大白菜	120	茶树菇汤	茶树菇(干)	2		鸡胸脯肉	20	蒜蓉空心菜	空心菜	110	
	洋葱肉丝汤	洋葱	10	山药葱花汤	山药	30	午餐用油盐	大骨汤	适量	清炒青菜	青菜	120	金针菇大骨汤	金针菇	20	
	午餐用油盐	豆油	13	午餐用油盐	豆油	13	午餐用油盐	盐	2	海带汤	海带(干)	2	午餐用油盐	骨头汤	适量	
	盐	2		盐	2				鸡骨架汤	适量	午餐用油盐	豆油	13			
									盐	2		盐	2			
午点	水果	橙	300	水果	香蕉	300	水果	梨	300	水果	福橘	300	水果	苹果	300	
	白米饭	稻米	150	玉米饭	稻米	135	米饭	稻米	125	芋头饭	稻米	130	二米饭	稻米	125	
	彩椒炒鱿鱼	鱿鱼	75	姜母鸭	鸭血	40		芝麻(黑)	5	红烧狮子头	芋头	50		小米	25	
		彩椒	40		鸭	35	香卤鸡翅根	鸡翅	60		猪肉	60	咖喱鸡	鸡胸脯肉	75	
		腐竹	10		姜	10	青椒炒笋	春笋	50		小麦粉	20		马铃薯	30	
	红烧冬瓜	冬瓜	80	炒三蔬	西芹	30		胡萝卜	50		荸荠(鲜)	10		胡萝卜	20	
		香菇(鲜)	30		胡萝卜	25	清炒上海青	上海青	120	虾皮炒胡瓜	小西葫芦	70	香干炒花菜	白花菜	60	
		猪肉	10		杏鲍菇	20	冬瓜干贝汤	冬瓜	20		虾皮	2		小香干	30	
	清炒油麦菜	油麦菜	100	虾皮芥菜	芥菜	115		扇贝(干)	1	蒜香天津白	大白菜	120	蚝油芥蓝	芥蓝	90	
	萝卜枸杞汤	白萝卜	15	晚餐用油盐	鸡蛋	15	晚餐用油盐	玉米油	13	鱼丸豆腐汤	鱼丸	30	西红柿蛋汤	鸡蛋	15	
	大骨汤	适量		紫菜蛋花汤	紫菜(干)	2		精盐	2		豆腐(内酯)	20		番茄	10	
晚餐用油盐	枸杞	1	晚餐用油盐	花生油	13	调味菜	葱	5	晚餐用油盐	香菜	2	晚餐用油盐	玉米油	13		
	豆油	13		精盐	2		葱	5		豆油	13		精盐	2		
	精盐	2		葱	5		姜	5		精盐	2		葱	5		
	葱	5		姜	5		蒜	5		葱	5		姜	5		
	姜	5		蒜	5					蒜	5		蒜	5		
	蒜	5														
晚点	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	

营 养 素 含 量

项目	能量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	维生素A(μgRE)	维生素B1(mg)	维生素B2(mg)	维生素C(mg)	钙(mg)	铁(mg)
周一	2675.65	109.57	78.83	392.62	859.8	1.46	1.48	208.58	768.77	21.06
周二	2641.27	104.93	77.46	391.49	820.22	1.18	1.52	198.89	936.77	32.77
周三	2564.47	93.54	73.33	396.41	876.06	1.65	1.3	222.95	1551.22	42.84
周四	2599.73	91.59	74.8	399.9	3163.67	1.45	1.97	151.01	756.34	26.93
周五	2592.1	104.88	76.94	385.64	566.65	1.21	1.27	106.05	1069.02	23
均值	2614.64	100.9	76.27	393.21	1257.28	1.39	1.51	177.5	1016.42	29.32
推荐值	2525	94.5	70.2	378.7	747.5	1.37	1.35	97.5	1000	17
评价	适量	适量	适量	适量	充足	适量	适量	充足	适量	充足

图 C.3 中学生一周带量食谱午晚餐

中学生一周带量食谱午晚餐 20 元以上/餐示例见图 C.4。

中学生一周带量食谱

单位： 制表： 制表日期： 计量单位：克(按可食部计)

餐次	周一			周二			周三			周四			周五			
	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	
早餐	饺子	饺子	300	核桃面包	小麦粉	70	鸡蛋面	小白菜	50	提子面包	小麦粉	70	红豆粥	稻米	90	
	水煮鸡蛋	鸡蛋	60	五香卤蛋	核桃干	10	面条	鸡蛋	40	葡萄干	15	赤小豆	25			
	炒绿豆芽	绿豆芽	100	炒黄白菜	鸡蛋	50	牛奶	纯牛奶	125	炒包菜	鸡蛋	60	黄瓜炒蛋	黄瓜	100	
	花生牛奶	纯牛奶	125	牛奶	娃娃菜	100	早餐用油盐	玉米油	4	牛奶	圆白菜	100	牛奶	纯牛奶	125	
	早餐用油盐	花生仁	20	早餐用油盐	纯牛奶	125	早餐用油盐	精制盐	1	早餐用油盐	纯牛奶	125	早餐用油盐	玉米油	4	
		豆油	4	早餐用油盐	花生油	4				早餐用油盐	豆油	4			1	
		精制盐	1		精制盐	1					精制盐	1				
午餐	二米饭	稻米	90	燕麦饭	稻米	115	二米饭	稻米	70	二米饭	稻米	110	地瓜饭	稻米	110	
		小米	50		燕麦	25		小米	50		黑米	40		甘薯	50	
	芹菜炒牛肉	牛肉	50	红烧肉	茄子	40	椒盐明虾	明虾	40	炸猪排	猪排	50	牛腩焖萝卜	白萝卜	60	
		胡萝卜	15		猪肉	35	荔枝肉	马铃薯	50		豆油	3		牛腩	50	
		芹菜	10	海蛎煎蛋	牡蛎	40		瘦肉	40	溜肝尖	淀粉	2	炸鱼排	鱼排	50	
	茄汁巴沙鱼	巴沙鱼	40		鸡蛋	30	红烧豆腐干	豆腐干	70		猪肝	30	炒佛手瓜	佛手瓜	60	
		番茄	30	炆炒三丝	甘薯粉	5		豆腐干	70		洋葱	20		佛手瓜	60	
	养生南瓜	南瓜	70		大豆丝	50	清炒青菜	青菜	120	炒藕片	木耳(水发)	10		辣椒	20	
	蒜香菠菜	菠菜	110		海带(鲜)	20	茶树菇汤	茶树菇(干)	2		藕	70	蒜蓉空心菜	空心菜	110	
		洋葱	10	醋溜白菜	辣椒	10		大骨汤	适量		彩椒	30	金针菇大骨汤	金针菇	20	
	肉丝洋葱汤	洋葱	10		大白菜	120	午餐用油盐	豆油	13	海带汤	油菜心	125		大骨汤	适量	
		瘦肉	5	山药葱花汤	山药	30		盐	2		海带(干)	2	午餐用油盐	豆油	13	
午餐用油盐	豆油	13	午餐用油盐	豆油	13					鸡骨架汤	适量		盐	2		
	盐	2		盐	2											
午点	水果	橙	300	水果	香蕉	300	水果	梨	300	水果	福橘	300	水果	苹果	300	
晚餐	白米饭	稻米	150	玉米饭	稻米	115	米饭	稻米	120	芋头饭	稻米	110	二米饭	稻米	110	
	黄豆焖猪蹄	猪蹄	40	姜母鸭	玉米	25	芝麻(黑)	5	香卤鸡翅根	芋头	50	红烧狮子头	猪肉	40		
		黄豆	20		鸭	25		鸡翅	40		小麦粉	20	蒜香夹骨肉	猪肉	40	
	彩椒炒鱿鱼	彩椒	50		鸭血	20	肉沫蒸蛋	鸡蛋	40		荸荠(鲜)	10	咖喱鸡	鸡胸脯肉	40	
		鱿鱼	40	肉片炒莴笋	莴笋	60	青椒炒笋干	瘦肉	20	肉丝炒长豆	豇豆	60		马铃薯	30	
	红烧冬瓜	冬瓜	70		瘦肉	20		春笋	50		鸡胸脯肉	30	香干炒花菜	胡萝卜	30	
		香菇(鲜)	20	炒三蔬	西芹	30	清炒上海青	胡萝卜	40	虾皮胡瓜	小西葫芦	60		白花菜	60	
	清炒油麦菜	油麦菜	100		胡萝卜	25		青椒	20		虾皮	2		小香干	30	
	萝卜枸杞汤	白萝卜	15	虾皮芥菜	西芹	30	冬瓜干贝汤	上海青	120	蒜香天津白	大白菜	110	西红柿蛋汤	番茄	10	
		大骨汤	适量		胡萝卜	25		冬瓜	20		鱼丸豆腐汤	鱼丸	20		鸡蛋	10
		枸杞	1		杏鲍菇	20	晚餐用油盐	扇贝(干)	1		豆腐(内酯)	20	晚餐用油盐			
	晚餐用油盐	豆油	13	紫菜蛋花汤	鸡蛋	15		玉米油	13		香菜	2	晚餐用油盐	玉米油	13	
		精制盐	2		紫菜(干)	2	调味菜	精制盐	2					精制盐	2	
	调味菜	葱	5	晚餐用油盐	花生油	13							调味菜	葱	5	
		姜	5		精制盐	2		葱	5					姜	5	
	蒜	5	调味菜				蒜	5					蒜	5		
晚点	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	牛奶	纯牛奶	200	

营养素含量

项目	能量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	维生素A(μgRE)	维生素B1(mg)	维生素B2(mg)	维生素C(mg)	钙(mg)	铁(mg)
周一	2653.53	109.79	86.17	371.46	907.05	1.6	1.5	220.28	793.87	19.47
周二	2684.33	96.63	90.09	381.64	714.06	1.29	1.63	189.19	937.15	31.03
周三	2617.63	95.29	69.42	417.9	732.86	1.7	1.19	222.95	1606.46	42.99
周四	2470.37	95.72	71.02	372.7	2534.47	1.65	1.89	157.36	840.7	26.07
周五	2555.75	98.4	73.44	390.99	564.2	1.24	1.28	109.75	1085.97	22.79
均值	2596.32	99.17	78.03	386.94	1090.53	1.5	1.5	179.91	1052.83	28.47
推荐值	2525	94.5	70.2	378.7	747.5	1.37	1.35	97.5	1000	17
评价	适量	适量	适量	适量	充足	适量	适量	充足	适量	充足

图 C.4 中学生一周带量食谱午晚餐

附 录 D  
(资料性)  
套餐成本的构成

在实际核算中，按照制造成本法划分和归集，套餐成本组成可以分为产品成本和期间费用。

成本	类别	具体项目	说明
产 品 成 本	主营业务成本 (原材料)	主食品	
		副食品(食用油)	
		干货	
		调味品	
		素菜	
		荤菜	
		蛋类	
		豆制品	
		早点	
		饮料	
		米粉	
	牛奶		
	生产辅助成本	燃料	
包装物、水电			
期 间 费 用	营业费用	易耗品摊销	经营过程中摊销的价值易耗价值，如廉价厨具、用具、餐具、装饰品等物品开支；
		工资	食堂发生的工资性支出；
		场地租金	生产经营场地租金；
		折旧费	固定资产的折旧费用；
		卫生用品	各类清洁用品费，如拖把、扫帚、洗洁剂等；
		维修费	各种设备、设施的修理费用；
		劳保用品	各种劳动保护用品，如工作服、口罩、防暑降温用品、防冻防寒用品费用等；
		税金	各项税务开支；
		其他	各种难以确定的费用开支。
	管理费用	办公费	资料费、电话费、邮寄费等；
		培训费	组织员工培训所产生的各项开支；
		利息	银行存款利息收入及银行手续费等；
		福利费	食堂发放的员工福利费、奖金等；
		保险费	用工保险费、财产保险费等；
		其他	各项难以确定的费用开支。



### 参 考 文 献

1. 学生餐营养指南 (WS/T 554-2017) .中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会
  2. 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量 (2023 版) [M]. 北京: 人民卫生出版社
  3. 中国营养学会. 中国学龄儿童膳食指南 (2022) [M]. 北京: 人民卫生出版社
  4. 中国营养学会. 中国居民膳食指南 (2022) [M]. 北京: 人民卫生出版社
  5. 杨月欣. 2018 中国食物成分表标准版 [M]. 北京大学医学出版社
  6. 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)
-