

DB12

天 津 市 地 方 标 准

DB12/T 914—2019

中小学学生餐营养指南

Nutrition guidelines of primary and secondary school meals

2019 - 11 - 13 发布

2019 - 12 - 15 实施

天津市市场监督管理委员会

发布

目 次

前 言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 膳食营养原则	1
5 膳食营养标准	2
6 等值食物交换	2
6.1 等值食物交换原理	2
6.2 等值食物交换原则	3
7 量化食谱	3
7.1 量化食谱制定原则	3
7.1.1 食物多样	3
7.1.2 预防营养素缺乏	3
7.1.3 饮食清淡	3
7.1.4 因地、因时制宜	3
7.2 每人每天的食物种类及数量	4
7.3 量化食谱编制方法	5
7.4 全年四季度量化食谱	5
8 预防学生常见营养缺乏病膳食指导	5
8.1 预防蛋白质-能量摄入不足引起的营养不良	6
8.2 预防维生素 A 缺乏病	6
8.3 预防钙缺乏病	6
8.4 预防缺铁性贫血	7
8.5 预防维生素 C 缺乏病	7
8.6 预防缺乏膳食纤维导致的超重/肥胖	7
8.7 预防龋齿等口腔相关疾病	8
8.8 增强免疫力, 预防常见传染病	8
9 其他膳食指导	8
9.1 军训期间	8
9.2 考试期间	8
附录 A (规范性附录) 主要等值食物交换表	9
附录 B (资料性附录) 学生一周量化食谱举例	11
参 考 文 献	36

前 言

本标准按照GB/T 1.1-2009《标准化工作导则第1部分：标准的结构和编写》给出的规则起草。

本标准由天津市教育委员会提出并归口。

本标准起草单位：天津市疾病预防控制中心。

本标准主要起草人：江国虹、郑文龙、王卓、马洁、辛鹏、王冲、罗莎、范莉莉、李昌昆、李丹丹、史燕如、刘今、郭柏雪、张荣、黄国伟、项琦、刘德森、刘嫚莉。

中小学学生餐营养指南

1 范围

本标准规定了6岁~17岁中小学生在学生餐膳食营养原则、营养标准、等值食物交换、量化食谱、预防学生常见营养缺乏病膳食指导和其他膳食指导等。

本标准适用于为中小学生在学校食堂或供餐单位，同时供学校、学生、家长参照参考。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

WS/T 554-2017 学生餐营养指南。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

学生餐 school meals

由学校食堂或供餐单位为在校学生提供的早餐、午餐或晚餐。

3.2

量化食谱 quantified recipe

以餐次为单位，用表格形式提供的含有食物名称、原料种类及数量、供餐时间和烹调方式的一组食物搭配组合的食谱。

3.3

食物交换份 food exchange

将食物按照来源、性质分为八大类，即：谷薯类、蔬菜类、水果类、大豆类、奶类、肉蛋类、坚果类、油脂类，在各类食物中将能量为90千卡、营养素基本一致的食物作为一个食物交换份。

4 膳食营养原则

4.1 食物多样，谷类为主，粗细搭配；平均每天至少摄入12种以上食物，每周25种以上。

4.2 多吃蔬菜水果和谷薯类。

4.3 每天吃奶类、大豆或其制品。

4.4 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。

4.5 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。

4.6 三餐分配要合理，减少零食的摄入。

4.7 每天足量饮水。

4.8 因地制宜，健康烹调，不偏食节食，不暴饮暴食，培养健康饮食行为。

4.9 食不过量，吃动平衡，保持适宜体重增长。每天至少身体活动 60 分钟，增加阳光户外的体育锻炼时间。

5 膳食营养标准

不同年龄段学生的全天能量和营养素供给量，见表1。

表1 学生每人每天能量和营养素供给量

能量及营养素	6~8岁(小学低中)		9~11岁(小学中高)		12~14岁(初中)		15~17岁(高中)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
能量(kcal)	1600~ 1850	1450~ 1700	2000~ 2350	1800~ 2050	2350~ 2850	2050~ 2300	2850	2300
宏量营养素								
蛋白质供能比(%)	占总能量的 12~14							
脂肪供能比(%)	占总能量的 20~30							
碳水化合物供能比(%)	占总能量的 50~65							
矿物质								
钙(mg)	800~1000		1000~1200		1000~1200		1000	
铁(mg)	10~13		13~15	13~18	15~16	18	16	18
锌(mg)	5.5~7.0		7.0~10.0	7.0~9.0	10~11.5	8.5~9.0	11.5	8.5
碘(μg)	90~110		90~110		110~120		120	
硒(μg)	30~40		40~55		55~60		55~60	
维生素								
维生素 A(μgRAE)	360~500		500~670	500~630	670~820	630	820	630
维生素 B1(mg)	0.8~1.0		1.0~1.3	1.0~1.1	1.3~1.6	1.1~1.3	1.6	1.3
维生素 B2(mg)	0.7~1.0		1.0~1.3	1.0~1.1	1.3~1.5	1.1~1.2	1.5	1.2
维生素 C(mg)	50~65		65~90		90~100		100	
维生素 D(μg)	10							
膳食纤维								
膳食纤维(g)	16.0~ 18.5	14.5~ 17.0	20.0~ 23.5	18.0~ 20.5	23.5~ 28.5	20.5~ 23.0	35.6~ 42.8	28.8~ 34.5

6 等值食物交换

6.1 等值食物交换原理

1个食物交换份的食物生重分别是：谷薯类约为25克，蔬菜类约为500克，水果类约为200克，大豆类约为25克，奶类约为160克，肉蛋类约为50克，坚果类约为15克，油脂类约为10克，同类食物中的1个食物交换份所含的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素基本一致。

6.2 等值食物交换原则

同类食物内可进行替换，不同类食物间不能替换，各类食物等值交换见表2，常见的同类食物的等值交换表见附录A。

表2 不同类食物等值交换总表

食物种类	每份重量 (g)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
谷薯类	25	90	2.0	-	20.0
蔬菜类	500	90	5.0	-	17.0
水果类	200	90	1.0	-	21.0
大豆类	25	90	9.0	4.0	4.0
奶类	160	90	5.0	5.0	6.0
肉蛋类	50	90	9.0	6.0	-
坚果类	15	90	4.0	7.0	2.0
油脂类	10	90	-	10.0	-

7 量化食谱

7.1 量化食谱制定原则

7.1.1 食物多样

7.1.1.1 在满足生长发育所需能量和营养素的基础上，参照本标准 5 中膳食营养标准和 6.2 等值食物交换原则，做到食物多样。

7.1.1.2 主食类以天津居民常食用的面、米等谷类食物为主，每天提供一种杂粮或薯类，避免长期提供一种主食。

7.1.1.3 充分保证蔬菜水果的摄入量及种类，每天提供至少五种蔬菜，至少包含一种叶类蔬菜；每天至少一种新鲜水果。

7.1.1.4 优先选择优质蛋白质含量高，热量和脂肪含量相对较低的水产类或禽类；如选畜肉类，则以瘦肉为主，不提供或少提供肥肉。

7.1.2 预防营养素缺乏

经常提供富含钙、铁、膳食纤维的食物。每天提供适量牛奶或奶制品；每周可提供一次血豆腐或动物肝脏；每天提供大豆或大豆制品，如黄豆、豆腐、豆腐脑等。

7.1.3 饮食清淡

控制食盐和脂肪的摄入，包括调味品和其他食物的食盐（钠）在内，6岁~14岁提供的食盐每人每天不超过5克，15岁~17岁提供的食盐每人每天不超过6克，每日脂肪供能比不超过30%。

7.1.4 因地、因时制宜

根据中小学生营养需求和天津本地居民饮食习惯，选购新鲜、安全、适合学生摄入的食材。见表3、表4。

表3 四季可选蔬菜

季节	食物名称
春季	圆白菜、油菜、春笋、西兰花、土豆、西红柿、青椒、黄瓜等
夏季	丝瓜、芦笋、空心菜、生菜、茄子、芹菜、蒜苔、茼蒿等
秋季	莲藕、菠菜、黄瓜、南瓜、胡萝卜、冬瓜、土豆、西红柿等
冬季	大白菜、青萝卜、胡萝卜、青椒、卷心菜、芹菜、西红柿、土豆等

表4 四季推荐加餐水果

季节	食物名称
春季	草莓、樱桃、番石榴、枇杷、桑葚、菠萝、苹果、香蕉等
夏季	草莓、桃、西瓜、樱桃、香瓜、芒果、火龙果、葡萄等
秋季	苹果、柚子、梨、猕猴桃、火龙果、橘子、柿子、哈密瓜等
冬季	苹果、香蕉、梨、橙子、橘子、柚子、鲜枣、提子等

7.2 每人每天的食物种类及数量

一日三餐每餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉蛋类、奶豆及坚果类等四类食物中的三类及以上，特别要保证早餐的品质。

不同年龄段学生的全天各类食物的供给量标准，见表5。

表5 学生每人每天食物种类及数量

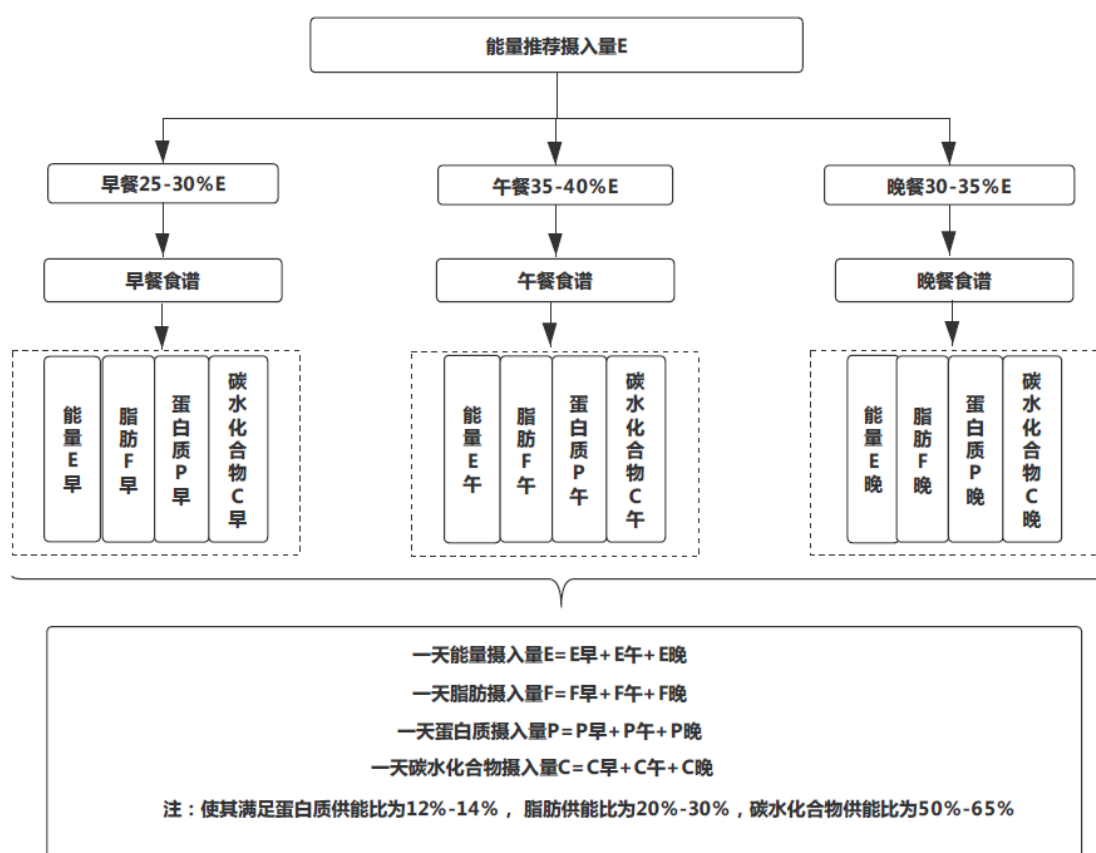
单位：g

食物种类		6岁~8岁 (小学低中)	9岁~11岁 (小学中高)	12岁~14岁 (初中)	15岁~17岁 (高中)
谷薯类	谷薯类	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉	30~40	40~50	50~60	60~70
	水产品	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	50	50	75	75
奶、大豆类及	奶及奶制品	200	200	250	250

坚果	大豆及其制品和坚果	30	35	40	50
植物油		25	25	30	30
盐（目标量）		5	5	5	6
<p>注1：均为可食部分生重；</p> <p>注2：谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等；</p> <p>注3：大豆包括黄豆、青豆和黑豆，大豆制品以干黄豆计。</p>					

7.3 量化食谱编制方法

量化食谱编制流程见图1。



注1：所有食物的重量均为可食部生重；

注2：食品种类及推荐摄入量均参照本标准表5-学生每人每天食物种类及数量。

图1 量化食谱编制流程

7.4 全年四季度量化食谱

本标准针对中小学学龄儿童青少年营养需求特点，为不同年龄段（6岁~8岁、9岁~11岁、12岁~14岁、15岁~17岁）提供了每个季度一周全天的量化菜谱，参见附录B。

8 预防学生常见营养缺乏病膳食指导

8.1 预防蛋白质-能量摄入不足引起的营养不良

儿童生长发育期应增加优质蛋白质和某些特定氨基酸的摄入量。常见蛋白质含量较高的食物见表6。

表6 常见富含优质蛋白质的食物及其含量

单位：g/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量
腐竹	54.2	羊肉	19.0
豆腐皮	51.6	鲫鱼	18.0
黄豆	33.1	带鱼	17.6
瘦猪肉	20.8	虾仁	10.4
牛肉	19.9	鸡蛋	12.2
鸡肉	21.3	牛奶/酸奶	3.0

8.2 预防维生素 A 缺乏病

应注意膳食平衡，摄入富含维生素A 的食物。常见维生素A含量较高的食物见表7。

表7 常见维生素 A 含量较高的食物及其含量

单位：μgRE/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	6502	柑橘	148
胡萝卜	685	彩椒	132
小白菜	309	番茄（西红柿）	63
南瓜（栗面）	253	学生奶	30
荷包蛋（油煎）	248	西兰花	25
鸡蛋（煮）	147	鸡腿	22

8.3 预防钙缺乏病

应注意钙的摄入，并应注意增加户外活动、多晒太阳以促进钙的吸收利用。常见钙含量较高的食物见表8。

表8 常见钙含量较高的食物及其含量

单位：mg/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量
------	----	------	----

豆腐干	352	黄豆	123
黑木耳（干）	247	芝麻酱	612
海带	241	豆腐（南）	113
豆腐皮	239	牛奶	110
酸奶	160	豆腐（北）	105

8.4 预防缺铁性贫血

应适当增加含铁质的食物，特别是动物性食物，其中的铁更容易被身体吸收。常见铁含量较高的食物见表9。

表9 常见铁含量较高的食物及其含量

单位：mg/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量
黑木耳（干）	97.4	豆腐皮	11.7
黄豆	35.8	鸡蛋黄	6.5
鸭血	30.5	羊肉（瘦）	3.9
猪肝	23.2	牛肉	3.4

8.5 预防维生素C缺乏病

应多吃新鲜的蔬菜、水果，同时减少食物在加工过程中处理不当导致维生素C被破坏。常见维生素C含量较高的食物见表10。

表10 常见维生素C含量较高的食物及其含量

单位：mg/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量
冬枣	243.0	卷心菜	40.0
甜椒	130.0	大白菜	37.5
小白菜	64.0	橙	33.0
猕猴桃	62.0	小番茄	33.0
西兰花	53.0	柚子	23.0
草莓	47.0	黄瓜	9.0

8.6 预防缺乏膳食纤维导致的超重/肥胖

应补充适量膳食纤维，常见膳食纤维含量较高的食物见表11。

表11 常见膳食纤维含量较高的食物及其含量

单位：mg/100g 可食部

食物名称	含量	食物名称	含量
玉米渣（糝）	14.5	甘蓝	3.9
豆腐干	6.8	冬枣	3.8
荞麦面	5.5	西兰花	3.7
四季豆	4.7	红薯	2.2
小米	4.6	香蕉	1.8
空心菜	4.0	土豆	1.2

8.7 预防龋齿等口腔相关疾病

应减少高糖食物和含糖饮料的摄入，增加蔬菜和坚果的摄入，提高咀嚼功能，增加富含钙质的食物摄入，注意口腔卫生。

8.8 增强免疫力，预防常见传染病

应经常摄入能够增强免疫力的食物，如富含维生素、优质蛋白质、植物活性成分等食物，增加在阳光下的户外运动时间，每天至少1小时，以提高机体免疫力，预防传染病。

9 其他膳食指导

9.1 军训期间

军训期间饮食应注意：

- 配餐应保证荤素搭配，营养摄入全面；
- 要及时补充水溶性维生素和矿物质，可多食用新鲜的蔬菜水果；
- 应多食用豆腐、鱼肉、牛奶等含优质蛋白和钙的食物，并适当增加能量摄入；
- 根据年龄和运动出汗的情况，要及时补水，饮水量应不少于 800ml~1400ml，宜采用“多次少饮”的方法补水，可适当补充淡盐水。

9.2 考试期间

考试期间饮食应注意：

- 一日三餐食物要多样化，以清淡为主；
- 考试期间脑力活动多，应保证充足的主食；
- 多食用鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉等富含优质蛋白的食物，保证蛋白质供应；
- 多食用蔬菜和水果；
- 保证充足的饮水；
- 适量摄入一些坚果类食物。

附 录 A
(规范性附录)
主要等值食物交换表

表A.1 等值谷薯类交换表

单位: g

食物名称	重量	食物	重量
鲜玉米(带棒心1个)	200	荞麦面、各种挂面	25
马铃薯	100	绿豆、红豆、干豌豆	25
大米、小米、糯米、薏米	25	干粉条、干莲子	25
高粱米、玉米渣	25	面包、窝头	25
面粉、米粉、混合面	25	生面条、魔芋生面条	35
注: 每份谷薯类食物提供热量90kcal、蛋白质2g、碳水化合物20g			

表A.2 等值蔬菜类交换表

单位: g

食物名称	重量	食物	重量
大白菜、油菜、圆白菜、菠菜	500	倭瓜、南瓜、菜花、白萝卜	400
韭菜、茴香、茼蒿、芹菜、盖菜	500	青椒、茭白、冬笋	400
莴笋、油菜苔	500	凉薯、山药、藕、荸荠	250
西葫芦、西红柿、冬瓜、苦瓜	500	胡萝卜	200
芥蓝、瓢菜、龙须菜	500	茨菇、百合、芋头	100
绿豆芽、鲜蘑、水浸海带	500	毛豆、豌豆	70
注: 每份蔬菜类食物提供热量90kcal、蛋白质2g、碳水化合物17g			

表A.3 等值水果类交换表

单位: g

食物名称	重量	食物	重量
西瓜	500	猕猴桃	200
草莓	300	李子、杏	200
梨、桃子、苹果	200	柿子、香蕉、鲜荔枝	150
橘子、橙子、柚子	200	葡萄	150
注: 每份水果类食物提供热量90kcal、蛋白质1g、碳水化合物21g			

表A.4 等值大豆类交换表

单位: g

食物名称	重量	食物	重量
豆浆	400	大豆、大豆粉	25
豆腐(南)	150	豆腐丝、豆腐干、油豆腐	50
豆腐(北)	100	腐竹	20
注: 每份大豆类食物提供热量90kcal、蛋白质9g、脂肪4g、碳水化合物4g			

表A.5 等值奶类交换表

单位：g

食物名称	重量	食物	重量
牛奶、羊奶	160	脱脂奶粉、奶酪	25
无糖酸奶	130	奶粉	20
注：每份奶类食物提供热量90kcal、蛋白质5g、脂肪5g、碳水化合物6g			

表A.6 等值肉蛋类交换表

单位：g

食物名称	重量	食物	重量
大黄鱼、黑鲢鱼、鲫鱼	100	瘦肉、牛、羊	50
兔肉、鳊鱼、水浸鱿鱼	100	鸡鸭鹅肉、鸽子肉	50
对虾、青虾、鲜贝、蟹肉	100	酱肉、午餐肉、大肉肠	35
带鱼、草鱼、甲鱼、比目鱼	80	肥瘦猪肉	25
鸡蛋（带壳1个）、鹌鹑蛋（带壳6个）	60	熟火腿、香肠	20
注：每份肉蛋类食物提供热量90kcal、蛋白质9g、脂肪6g			

表A.7 等值坚果类交换表

单位：g

食物名称	重量	食物	重量
西瓜子（带壳）	40	花生米	15
葵花籽（带壳）	25	核桃粉、杏仁	15
南瓜子（带壳）	25	芝麻酱	15
注：每份坚果类食物提供热量90kcal、蛋白质4g、脂肪7g、碳水化合物2g			

表A.8 等值油类交换表（g）

单位：g

食物名称	重量	食物	重量
花生油、香油	10	猪油	10
玉米油、菜籽油	10	牛油、羊油	10
豆油	10	黄油	10
注：每份油脂类食物提供热量90kcal、脂肪10g			

附 录 B
(资料性附录)
学生一周量化食谱举例

各年龄段学生一周量化食谱举例见表B.1(春季)、表B.2(夏季)、表B.3(秋季)、表B.4(冬季)。

表 B.1 学生一周量化食谱举例(春季)

6岁~8岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 10g 小麦面粉 50g 白糖 5g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 温拌菠菜 菠菜 50g 食用油 食用油 5g	红薯馒头 红薯 50g 小麦面粉 50g 牛奶 牛奶 200ml 西兰花炒胡萝卜 胡萝卜 40g 西兰花 60g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 50g 牛奶 牛奶 200ml 蒸蛋羹 鸡蛋 50g 温拌胡萝卜 胡萝卜 50g 食用油 食用油 5g	荞麦馒头 荞麦面粉 50g 小麦面粉 20g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 油菜炒胡萝卜 油菜 25g 胡萝卜 30g 食用油 食用油 5g	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒绿豆芽 绿豆芽 30g 食用油 食用油 5g
中餐	杂粮大米饭 大米 40g 红薯 70g 蒸山药 山药 50g 海带炖鸡块 海带(干) 20g 鸡块 30g 白菜 100g 香菇油菜 鲜香菇 30g 油菜 50g 食用油 食用油 12g	面条 小麦面粉 50g 莜麦面 30g 打卤 鸡蛋 50g 黑木耳(干) 2g 猪肥瘦肉 25g 金针菇 5g 圆白菜 50g 豆腐 20g 炒藕片 藕 40g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 75g 小米 25g 莴笋炒鸡肉 莴笋 50g 鸡肉 50g 圆白菜炒豆腐 圆白菜 100g 北豆腐 20g 食用油 食用油 10g	大米饭 大米 100g 清蒸鱼排 鱼排 40g 温拌西兰花 西兰花 75g 番茄炒西葫芦 西葫芦 50g 番茄 100g 食用油 食用油 12g	大米饭 大米 75g 土豆炖排骨 土豆 100g 猪小排 30g 素炒三样 胡萝卜 30g 藕片 50g 菜花 100g 食用油 食用油 12g
	水果 香蕉 200g	水果 苹果 180g	水果 苹果 200g	水果 香蕉 200g	水果 香蕉 200g

表 B.1 续

6岁~8岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	馒头 小麦面粉 50g 二米粥 大米 15g 小米 15g 黄瓜鸭片 鸭肉 30g 黄瓜 50g 芹菜炒豆腐丝 芹菜 50g 豆腐丝 10g 食用油 食用油 8g	红枣大米饭 红枣 20g 大米 50g 平菇炒牛柳 平菇 100g 青椒 50g 牛瘦肉 35g 温拌土豆丝 土豆 70g 食用油 食用油 8g	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 25g 清炒油麦菜 油麦菜 50g 炒小白菜 小白菜 100g 蒸红薯 红薯 75g 食用油 食用油 10g	汤面 小麦面粉 60g 荞麦面粉 20g 北豆腐 25g 菠菜 60g 鱼丸 20g 海带(干) 10g 蒸红薯 红薯 50g 食用油 食用油 8g	大米饭 大米 75g 青椒炒血豆腐 血豆腐 20g 青椒 40g 莴笋炒肉 莴笋 100g 猪瘦肉 30g 食用油 食用油 8g
能量(kcal)	1780.72	1622.88	1608.49	1743.07	1680.62
蛋白质(g)	63.60	57.86	55.32	53.31	55.90
脂肪(g)	53.48	53.70	48.94	43.90	52.09
碳水化合物(g)	261.28	227.05	236.69	283.71	247.05
9岁~11岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 60g 白糖 6g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 温拌菠菜 菠菜 60g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 80g 牛奶 牛奶 200ml 蒸山药 山药 75g 西兰花炒胡萝卜 西兰花 60g 胡萝卜 40g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 60g 牛奶 牛奶 200ml 蒸蛋羹 鸡蛋 50g 炒胡萝卜 胡萝卜 65g 食用油 食用油 5g	荞麦馒头 荞麦粉 100g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒油菜 油菜 50g 食用油 食用油 5g	芝麻烧饼 小麦面粉 65g 黑芝麻 5g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒绿豆芽 绿豆芽 40g 食用油 食用油 5g
中餐	杂粮大米饭 大米 50g 玉米渣 65g 蒸山药 山药 60g	面条 小麦面粉 60g 小米面 30g 打卤 鸡蛋 50g	大米饭 大米 90g 蒸红薯 红薯 90g 清蒸鱼排	杂粮大米饭 大米 125g 红豆 10g 西兰花炒肉 西兰花 75g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 土豆炖排骨 土豆 90g

表 B.1 续

9岁~11岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	海带炖排骨 海带(干) 20g 猪小排 30g 大白菜 90g 芹菜炒豆腐丝 芹菜 50g 豆腐丝 10g 食用油 食用油 10g	黑木耳(干) 5g 猪瘦肉 30g 鲜金针菇 20g 炒藕片 藕 60g 食用油 食用油 10g	鱼排 30g 清炒油麦菜 油麦菜 65g 炒小白菜 小白菜 100g 食用油 食用油 10g	猪瘦肉 40g 番茄炒西葫芦 西葫芦 80g 番茄 40g 食用油 食用油 12g	猪小排 30g 素炒三样 藕 60g 胡萝卜 40g 菜花 100g 食用油 食用油 10g
	水果 香蕉 150g 苹果 100g	水果 香蕉 230g	水果 苹果 150g 香蕉 100g	水果 香蕉 150g 苹果 100g	水果 香蕉 230g
晚餐	馒头 小麦面粉 75g 二米粥 大米 20g 小米 20g 黄瓜鸭片 鸭肉 40g 黄瓜 70g 香菇油菜 鲜香菇 37g 油菜 70g 食用油 食用油 10g	杂粮大米饭 大米 90g 红枣 20g 黑豆 15g 平菇炒牛柳 鲜平菇 100g 甜椒 60g 牛瘦肉 40g 圆白菜炒豆腐 圆白菜 50g 北豆腐 30g 食用油 食用油 10g	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 60g 鲜春笋炒肉 鲜春笋 70g 猪肥瘦肉 50g 圆白菜炒豆腐 圆白菜 100g 北豆腐 60g 食用油 食用油 10g	汤面 小麦面粉 125g 北豆腐 25g 菠菜 75g 鱼丸 25g 海带(干) 10g 胡萝卜 20g 温拌莴笋 莴笋 50g 食用油 食用油 8g	花卷 小麦面粉 65g 小米粥 小米 30g 青椒炒血豆腐 血豆腐 20g 青椒 50g 莴笋炒肉 莴笋 100g 猪瘦肉 30g 食用油 食用油 10g
能量(kcal)	2178.04	2018.25	2050.96	2214.82	2029.18
蛋白质(g)	75.07	78.59	65.56	75.02	68.78
脂肪(g)	65.13	50.07	67.61	61.61	56.06
碳水化合物(g)	322.91	313.33	295.06	340.11	312.37

表 B.1 续

12岁~14岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 75g 白砂糖 5g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 温拌菠菜 菠菜 60g 食用油 食用油 6g	小米馒头 小麦面粉 25g 小米面粉 50g 牛奶 牛奶 250ml 蒸山药 山药 75g 西兰花炒胡萝卜 西兰花 70g 胡萝卜 45g 食用油 食用油 6g	馒头 小麦面粉 75g 牛奶 牛奶 250ml 蒸蛋羹 鸡蛋 75g 炒胡萝卜 胡萝卜 65g 食用油 食用油 6g	荞麦馒头 小麦面粉 60g 荞麦面 40g 牛奶 牛奶 250ml 炒油菜 油菜 50g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 2g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒豆芽 绿豆芽 60g 食用油 食用油 6g
中餐	杂粮大米饭 大米 80g 玉米渣 70g 黄瓜鸭片 鸭肉 50g 黄瓜 100g 香菇油菜 鲜香菇 48g 油菜 70g 食用油 食用油 12g	面条 小米面粉 100g 小麦面粉 50g 打卤 鸡蛋 75g 黑木耳(干) 5g 猪肥瘦肉 50g 圆白菜 75g 北豆腐 20g 金针菇 8g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 90g 小米 30g 蒸红薯 红薯 90g 青椒炒牛肉 青椒 80g 牛瘦肉 50g 圆白菜炒豆腐 圆白菜 100g 北豆腐 40g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 90g 玉米渣 40g 蒸红薯 红薯 50g 清蒸鱼排 鱼排 50g 温拌西兰花 西兰花 165g 番茄炒鸡蛋 鸡蛋 75g 番茄 100g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 土豆炖排骨 土豆 100g 猪小排 70g 鹌鹑蛋 25g 素炒三样 甜椒 80g 胡萝卜 80g 藕 80g 食用油 食用油 12g
	水果 香蕉 150g 苹果 150g	水果 鸭梨 130g 香蕉 150g	水果 苹果 150g 香蕉 150g	水果 鸭梨 150g 苹果 150g	水果 菠萝 150g 樱桃 130g
晚餐	馒头 小麦面粉 105g 二米粥 大米 30g 小米 20g 海带炖排骨 海带(干) 30g 白菜 80g	杂粮大米饭 大米 100g 红枣 20g 黑豆 20g 平菇炒牛柳 鲜平菇 100g 青椒 75g 牛瘦肉 50g	杂粮大米饭 大米 85g 小米 30g 春笋炒肉 莴笋 100g 猪肥瘦肉 70g 炒小白菜 小白菜 100g	大米饭 大米 120g 海带红烧肉 海带(干) 30g 猪肥瘦肉 60g 北豆腐 40g 果仁菠菜 油炸花生米 5g	花卷 小麦面粉 100g 炒菜花 菜花 100g 蒜苗炒血豆腐 蒜苗 100g 血豆腐 50g 食用油

表 B.1 续

12岁~14岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	猪小排 50g 鹌鹑蛋 25g 芹菜花生米 芹菜 60g 生花生米 15g 食用油 食用油 12g	炒藕片 藕 60g 食用油 食用油 12g	食用油 食用油 12g	菠菜 100g 食用油 食用油 12g	食用油 12g
能量 (kcal)	2748.87	2513.75	2425.94	2510.44	2389.01
蛋白质 (g)	98.20	85.41	78.63	80.23	86.68
脂肪 (g)	84.90	76.06	81.55	80.75	76.68
碳水化合物 (g)	398.02	371.96	344.40	365.69	338.04
15岁~17岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 75g 白砂糖 5g 豆浆 200ml 干黄豆 13g 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒菠菜 菠菜 70g 食用油 食用油 6g	红薯馒头 红薯 50g 小麦面粉 75g 牛奶 牛奶 250ml 温拌莴笋 莴笋 75g 食用油 食用油 6g	馒头 小麦面粉 80g 牛奶 牛奶 250ml 蒸蛋羹 鸡蛋 75g 炒胡萝卜 胡萝卜 70g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 黑芝麻 5g 小麦面粉 100g 牛奶 牛奶 250ml 炒油菜 油菜 75g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 5g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒绿豆芽 绿豆芽 50g 食用油 食用油 6g
中餐	杂粮大米饭 大米 100g 玉米渣 30g 海带炖排骨 海带(干) 30g 猪小排 50g 鹌鹑蛋 25g 大白菜 80g 香菇油菜 鲜香菇 50g	面条 荞麦面粉 150g 打卤 鸡蛋 75g 黑木耳(干) 5g 猪肥瘦肉 60g 金针菇 5g 虾仁 20g 圆白菜炒豆腐 圆白菜 125g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 葡萄干 10g 蒸红薯 红薯 75g 冬瓜炖鸡块 冬瓜 100g 鸡肉 60g 圆白菜炒豆腐	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 蒸红薯 红薯 70g 海带红烧肉 海带(干) 30g 猪肥瘦肉 80g 番茄炒鸡蛋 鸡蛋 75g	红枣大米饭 大米 125g 燕麦 10g 土豆炖鸡块 土豆 100g 鸡肉 50g 鹌鹑蛋 25g 香菇(干) 10g 蒜苗炒血豆腐 血豆腐 25g

表 B.1 续

15岁~17岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	油菜 70g 食用油 食用油 12g	北豆腐 20g 食用油 食用油 12g	圆白菜 100g 北豆腐 50g 食用油 食用油 10g	番茄 100g 食用油 食用油 12g	蒜苗 100g 食用油 食用油 12g
	水果 香蕉 200g 苹果 150g	水果 香蕉 150g 苹果 125g	水果 香蕉 220g 草莓 100g	水果 香蕉 180g 菠萝 150g	水果 香蕉 200g 苹果 150g
晚餐	馒头 小麦面粉 100g 二米粥 大米 25g 小米 25g 黄瓜鸭片 鸭肉 60g 黄瓜 100g 芹菜花生米 芹菜 100g 花生米 20g 牛奶 牛奶 250ml 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 100g 红枣 25g 黑豆 20g 玉米渣粥 玉米渣 25g 平菇炒牛柳 鲜平菇 150g 青椒 75g 牛瘦肉 50g 炒藕片 藕 60g 食用油 食用油 12g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 40g 鲜春笋炒肉 鲜春笋 100g 猪肥瘦肉 70g 红烧茄子 茄子 130g 食用油 食用油 14g	玉米馒头 小麦面粉 100g 白玉米面 30g 清蒸鱼排 鱼排 60g 温拌菠菜 菠菜 125g 清炒西葫芦 西葫芦 150g 食用油 食用油 12g	麻酱花卷 小麦面粉 100g 麻酱 7.5g 大米薏仁粥 大米 25g 薏仁 10g 素炒三样 菜花 75g 胡萝卜 40g 芹菜 50g 莴笋炒肉 莴笋 75g 猪肥瘦肉 50g 食用油 食用油 12g
能量 (kcal)	2828.35	2715.76	2631.30	2628.83	2674.13
蛋白质 (g)	101.73	93.67	93.48	87.51	89.98
脂肪 (g)	92.52	80.63	89.31	87.00	86.29
碳水化合物 (g)	397.20	403.92	363.40	373.97	384.41

表 B.2 学生一周量化食谱举例（夏季）

6岁~8岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 10g 小麦面粉 50g 白糖 5g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炆炒生菜 生菜 50g 食用油 食用油 5g	红薯馒头 红薯 50g 小麦面粉 50g 牛奶 牛奶 200ml 西兰花炒胡萝卜 胡萝卜 40g 西兰花 60g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 50g 牛奶 牛奶 200ml 蒸蛋羹 鸡蛋 50g 温拌胡萝卜 胡萝卜 50g 食用油 食用油 5g	荞麦馒头 荞麦面粉 50g 小麦面粉 20g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 油菜炒胡萝卜 油菜 25g 胡萝卜 30g 食用油 食用油 5g	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒芹菜 芹菜 30g 食用油 食用油 5g
中餐	杂粮大米饭 大米 40g 红薯 70g 蒸山药 山药 50g 海带炖鸡块 海带（干）20g 鸡块 30g 白菜 100g 香菇油菜 鲜香菇 30g 油菜 50g 食用油 食用油 12g	面条 小麦面粉 50g 莜麦面 30g 打卤 鸡蛋 50g 黑木耳（干）2g 猪肥瘦肉 25g 金针菇 5g 圆白菜 50g 豆腐 20g 炒藕片 藕 40g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 75g 小米 25g 黄瓜炒鸡肉 黄瓜 50g 鸡肉 50g 圆白菜炒豆腐 圆白菜 100g 北豆腐 20g 食用油 食用油 10g	大米饭 大米 100g 清蒸鱼排 鱼排 40g 温拌莴笋 莴笋 75g 番茄炒西葫芦 西葫芦 50g 番茄 100g 食用油 食用油 12g	大米饭 大米 75g 土豆炖排骨 土豆 100g 猪小排 30g 素炒三样 胡萝卜 30g 藕片 50g 菜花 100g 食用油 食用油 12g
	水果 草莓 400g	水果 苹果 180g	水果 草莓 400g	水果 葡萄 200g	水果 香蕉 200g
晚餐	馒头 小麦面粉 50g 二米粥 大米 15g 小米 15g 黄瓜鸭片 鸭肉 30g 黄瓜 50g 芹菜炒豆腐丝 芹菜 50g	红枣大米饭 红枣 20g 大米 50g 芦笋炒牛柳 芦笋 100g 青椒 50g 牛瘦肉 35g 温拌土豆丝 土豆 70g 食用油	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 25g 清炒油麦菜 油麦菜 50g 红烧茄子 茄子 100g 蒸红薯	汤面 小麦面粉 60g 荞麦面粉 20g 北豆腐 25g 生菜 60g 鱼丸 20g 海带（干）10g 蒸红薯 红薯 50g 食用油	大米饭 大米 75g 青椒炒血豆腐 血豆腐 20g 青椒 40g 蒜苔炒肉 蒜苔 100g 猪瘦肉 30g 食用油 食用油 8g

表 B.2 续

6岁~8岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	豆腐丝 10g 食用油 食用油 8g	食用油 8g	红薯 75g 食用油 食用油 10g	食用油 8g	
能量 (kcal)	1780.72	1622.88	1608.49	1743.07	1680.62
蛋白质 (g)	63.60	57.86	55.32	53.31	55.90
脂肪 (g)	53.48	53.70	48.94	43.90	52.09
碳水化合物 (g)	261.28	227.05	236.69	283.71	247.05
9岁~11岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 60g 白糖 6g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炆炒生菜 生菜 60g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 80g 牛奶 牛奶 200ml 蒸山药 山药 75g 西兰花炒胡萝卜 西兰花 60g 胡萝卜 40g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 60g 牛奶 牛奶 200ml 炒胡萝卜 胡萝卜 65g 食用油 食用油 5g	荞麦馒头 荞麦粉 100g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒油菜 油菜 50g 食用油 食用油 5g	芝麻烧饼 小麦面粉 65g 黑芝麻 5g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒芹菜 芹菜 40g 食用油 食用油 5g
中餐	杂粮大米饭 大米 50g 玉米渣 65g 蒸山药 山药 60g 海带炖排骨 海带(干) 20g 猪小排 30g 大白菜 90g 芹菜炒豆腐丝 芹菜 50g 豆腐丝 10g 食用油 食用油 10g	面条 小麦面粉 60g 小米面 30g 打卤 鸡蛋 50g 干木耳 5g 猪瘦肉 30g 鲜金针菇 20g 炒藕片 藕 60g 食用油 食用油 10g	大米饭 大米 90g 蒸红薯 红薯 90g 清蒸鱼排 鱼排 30g 清炒油麦菜 油麦菜 65g 黄瓜炒鸡蛋 鸡蛋 50g 黄瓜 100g 食用油 食用油 10g	杂粮大米饭 大米 125g 红豆 10g 莴笋炒肉 莴笋 100g 猪瘦肉 40g 番茄炒西葫芦 西葫芦 80g 番茄 40g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 土豆炖排骨 土豆 90g 猪小排 30g 素炒三样 藕 60g 胡萝卜 40g 菜花 100g 食用油 食用油 10g

表 B.2 续

9岁~11岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	水果 草莓 300g 苹果 100g	水果 葡萄 230g	水果 苹果 150g 香蕉 100g	水果 香蕉 150g 西瓜 250g	水果 草莓 460g
晚餐	馒头 小麦面粉 75g 二米粥 大米 20g 小米 20g 黄瓜鸭片 鸭肉 40g 黄瓜 70g 香菇油菜 鲜香菇 37g 油菜 70g 食用油 食用油 10g	杂粮大米饭 大米 90g 红枣 20g 黑豆 15g 芦笋炒牛柳 芦笋 100g 甜椒 60g 牛瘦肉 40g 圆白菜炒豆腐 圆白菜 50g 北豆腐 30g 食用油 食用油 10g	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 60g 茄子炒肉 茄子 70g 猪肥瘦肉 50g 圆白菜炒豆腐 圆白菜 100g 北豆腐 60g 食用油 食用油 10g	汤面 小麦面粉 125g 北豆腐 25g 生菜 75g 鱼丸 25g 海带(干) 10g 胡萝卜 20g 炒丝瓜 丝瓜 50g 食用油 食用油 8g	花卷 小麦面粉 65g 小米粥 小米 30g 蒜苗炒血豆腐 血豆腐 20g 蒜苗 40g 蒜苔炒肉 蒜苔 100g 猪瘦肉 30g 食用油 食用油 10g
能量 (kcal)	2178.04	2018.25	2050.96	2214.82	2029.18
蛋白质 (g)	75.07	78.59	65.56	75.02	68.78
脂肪 (g)	65.13	50.07	67.61	61.61	56.06
碳水化合物 (g)	322.91	313.33	295.06	340.11	312.37
12岁~14岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 75g 白砂糖 5g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炆炒生菜 生菜 60g 食用油 食用油 6g	小米馒头 小麦面粉 25g 小米面粉 50g 牛奶 牛奶 250ml 蒸山药 山药 75g 西兰花炒胡萝卜 西兰花 70g 胡萝卜 45g 食用油 食用油 6g	馒头 小麦面粉 75g 牛奶 牛奶 250ml 蒸蛋羹 鸡蛋 75g 炒胡萝卜 胡萝卜 65g 食用油 食用油 6g	荞麦馒头 小麦面粉 60g 荞麦面 40g 牛奶 牛奶 250ml 炒油菜 油菜 50g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 2g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒芹菜 芹菜 60g 食用油 食用油 6g

表 B.2 续

12岁~14岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	杂粮大米饭 大米 80g 玉米渣 70g 黄瓜鸭片 鸭肉 50g 黄瓜 100g 香菇油菜 鲜香菇 48g 油菜 70g 食用油 食用油 12g	面条 小米面粉 100g 小麦面粉 50g 打卤 鸡蛋 75g 黑木耳(干) 5g 猪肥瘦肉 50g 圆白菜 75g 北豆腐 20g 金针菇 8g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 90g 小米 30g 蒸红薯 红薯 90g 杭椒牛柳 杭椒 100g 牛瘦肉 50g 小白菜炒豆腐 小白菜 100g 北豆腐 40g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 90g 玉米渣 40g 蒸红薯 红薯 50g 清蒸鱼排 鱼排 50g 番茄炒鸡蛋 鸡蛋 75g 番茄 100g 温拌莴笋 莴笋 165g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 土豆炖排骨 土豆 100g 猪小排 70g 鹌鹑蛋 25g 素炒三样 甜椒 80g 胡萝卜 80g 藕 80g 食用油 食用油 12g
	水果 香蕉 150g 葡萄 110g	水果 草莓 195g 香蕉 150g	水果 葡萄 150g 苹果 150g	水果 草莓 225g 苹果 150g	水果 菠萝 150g 樱桃 130g
晚餐	馒头 小麦面粉 105g 二米粥 大米 30g 小米 20g 海带炖排骨 海带(干) 30g 白菜 80g 猪小排 50g 鹌鹑蛋 25g 芹菜花生米 芹菜 60g 生花生米 15g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 100g 红枣 20g 黑豆 20g 芦笋炒牛柳 芦笋 100g 青椒 75g 牛瘦肉 50g 炒藕片 藕 60g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 85g 小米 30g 茄子炒肉 茄子 100g 猪肥瘦肉 70g 炒小白菜 小白菜 100g 食用油 食用油 12g	大米饭 大米 120g 海带红烧肉 海带(干) 30g 猪肥瘦肉 60g 北豆腐 40g 紫甘蓝花生米 油炸花生米 5g 紫甘蓝 100g 食用油 食用油 12g	花卷 小麦面粉 100g 炒丝瓜 丝瓜 100g 蒜苗炒血豆腐 蒜苗 100g 血豆腐 50g 食用油 食用油 12g
能量(kcal)	2748.87	2513.75	2425.94	2510.44	2389.01
蛋白质(g)	98.20	85.41	78.63	80.23	86.68
脂肪(g)	84.90	76.06	81.55	80.75	76.68
碳水化合物(g)	398.02	371.96	344.40	365.69	338.04

表 B.2 续

15岁~17岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 75g 白砂糖 5g 豆浆 200ml 干黄豆 13g 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炆炒生菜 生菜 70g 食用油 食用油 6g	红薯馒头 红薯 50g 小麦面粉 75g 牛奶 牛奶 250ml 温拌莴笋 莴笋 75g 食用油 食用油 6g	馒头 小麦面粉 80g 牛奶 牛奶 250ml 蒸蛋羹 鸡蛋 75g 炒胡萝卜 胡萝卜 70g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 黑芝麻 5g 小麦面粉 100g 牛奶 牛奶 250ml 炒油菜 油菜 75g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 5g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒芹菜 芹菜 50g 食用油 食用油 6g
中餐	杂粮大米饭 大米 100g 玉米渣 30g 海带炖排骨 海带(干) 30g 猪小排 50g 鹌鹑蛋 25g 大白菜 80g 香菇油菜 鲜香菇 50g 油菜 70g 食用油 食用油 12g	面条 荞麦面粉 150g 打卤 鸡蛋 75g 黑木耳(干) 5g 猪肥瘦肉 60g 金针菇 5g 虾仁 20g 青椒炒豆腐皮 青椒 100g 豆腐皮 20g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 葡萄干 10g 蒸红薯 红薯 75g 鱼香鸡丝 胡萝卜 40g 青椒丝 60g 鸡肉 60g 圆白菜炒豆腐 圆白菜 100g 北豆腐 50g 食用油 食用油 10g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 蒸红薯 红薯 70g 海带红烧肉 海带(干) 30g 猪肥瘦肉 80g 莴笋炒鸡蛋 鸡蛋 75g 莴笋 100g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 125g 燕麦 10g 土豆炖鸡块 土豆 100g 鸡肉 50g 鹌鹑蛋 25g 香菇(干) 10g 蒜苗炒血豆腐 血豆腐 25g 蒜苗 100g 食用油 食用油 12g
	水果 香蕉 200g 苹果 150g	水果 葡萄 150g 苹果 125g	水果 香蕉 220g 草莓 100g	水果 葡萄 180g 菠萝 150g	水果 香蕉 200g 草莓 225g
晚餐	馒头 小麦面粉 100g 二米粥 大米 25g 小米 25g 牛奶 牛奶 250ml	杂粮大米饭 大米 100g 红枣 25g 黑豆 20g 玉米渣粥 玉米渣 25g 杏鲍菇牛柳	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 40g 蒜苔炒肉 蒜苔 100g	玉米馒头 小麦面粉 100g 白玉米面 30g 清蒸鱼排 鱼排 60g 炆拌苦瓜 苦瓜 125g	麻酱花卷 小麦面粉 100g 麻酱 7.5g 大米薏仁粥 大米 25g 薏仁 10g 素炒三样

表 B.2 续

15岁~17岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	黄瓜鸭片 鸭肉 60g 黄瓜 100g 芹菜花生米 芹菜 100g 花生米 20g 食用油 食用油 12g	杏鲍菇 150g 青椒 75g 牛瘦肉 50g 蚝油生菜 生菜 120g 食用油 食用油 12g	猪肥瘦肉 70g 红烧茄子 茄子 130g 食用油 食用油 14g	温拌西兰花 西兰花 150g 食用油 食用油 12g	菜花 75g 胡萝卜 40g 芹菜 50g 莴笋炒肉 莴笋 75g 猪肥瘦肉 50g 食用油 食用油 12g
能量 (kcal)	2828.35	2715.76	2631.30	2628.83	2674.13
蛋白质 (g)	101.73	93.67	93.48	87.51	89.98
脂肪 (g)	92.52	80.63	89.31	87.00	86.29
碳水化合物 (g)	397.20	403.92	363.40	373.97	384.41

表 B.3 学生一周量化食谱举例（秋季）

6岁~8岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 10g 小麦面粉 50g 白糖 5g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 温拌菠菜 菠菜 50g 食用油 食用油 5g	红薯馒头 红薯 50g 小麦面粉 50g 牛奶 牛奶 200ml 黄瓜炒胡萝卜 胡萝卜 40g 黄瓜 85g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 50g 牛奶 牛奶 200ml 蒸蛋羹 鸡蛋 50g 温拌藕片 藕 60g 食用油 食用油 5g	荞麦馒头 荞麦面粉 50g 小麦面粉 20g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 油菜炒胡萝卜 油菜 25g 胡萝卜 30g 食用油 食用油 5g	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 蒸南瓜 南瓜 20g 食用油 食用油 5g
中餐	杂粮大米饭 大米 40g 红薯 70g 蒸山药 山药 50g 胡萝卜炒鸡肉 胡萝卜 100g 鸡肉 30g 醋溜白菜 白菜 150g 杏鲍菇 30g 食用油 食用油 12g	面条 小麦面粉 50g 莜麦面 30g 打卤 鸡蛋 50g 黑木耳（干）2g 猪肥瘦肉 25g 金针菇 5g 胡萝卜 20g 豆腐 20g 炒藕片 藕 40g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 75g 小米 25g 黄瓜炒鸡肉 黄瓜 50g 鸡肉 50g 小白菜炒豆腐 小白菜 100g 北豆腐 20g 食用油 食用油 10g	大米饭 大米 100g 清蒸鱼排 鱼排 40g 番茄炒西葫芦 西葫芦 50g 番茄 100g 温拌西兰花 西兰花 30g 食用油 食用油 12g	大米饭 大米 75g 土豆炖排骨 土豆 100g 猪小排 30g 素炒三样 胡萝卜 30g 藕片 50g 黄瓜 140g 食用油 食用油 12g
	水果 柚子 260g	水果 鸭梨 180g	水果 猕猴桃 200g	水果 香蕉 200g	水果 猕猴桃 200g
晚餐	馒头 小麦面粉 50g 二米粥 大米 15g 小米 15g 黄瓜鸭片 鸭肉 30g 黄瓜 50g	红枣大米饭 红枣 20g 大米 50g 芹菜炒牛柳 芹菜 100g 青椒 50g 牛瘦肉 35g 温拌土豆丝	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 25g 清炒油麦菜 油麦菜 50g 炒冬瓜	汤面 小麦面粉 60g 荞麦面粉 20g 北豆腐 25g 菠菜 60g 鱼丸 20g 海带（干）10g 蒸红薯	米饭 大米 75g 韭菜炒血豆腐 血豆腐 20g 韭菜 50g 青椒炒肉 青椒 80g 猪瘦肉 30g

表 B.3 续

6岁~8岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	芹菜炒豆腐丝 芹菜 50g 豆腐丝 10g 食用油 食用油 8g	土豆 70g 食用油 食用油 8g	冬瓜 100g 蒸红薯 红薯 75g 食用油 食用油 10g	红薯 50g 食用油 食用油 8g	食用油 食用油 8g
能量 (kcal)	1780.72	1622.88	1608.49	1743.07	1680.62
蛋白质 (g)	63.60	57.86	55.32	53.31	55.90
脂肪 (g)	53.48	53.70	48.94	43.90	52.09
碳水化合物 (g)	261.28	227.05	236.69	283.71	247.05
9岁~11岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 60g 白糖 6g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 温拌菠菜 菠菜 60g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 80g 牛奶 牛奶 200ml 蒸山药 山药 75g 黄瓜炒胡萝卜 黄瓜 85g 胡萝卜 40g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 60g 牛奶 牛奶 200ml 温拌藕片 藕 80g 食用油 食用油 5g	荞麦馒头 荞麦粉 100g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒油菜 油菜 50g 食用油 食用油 5g	芝麻烧饼 小麦面粉 65g 黑芝麻 5g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 蒸南瓜 南瓜 30g 食用油 食用油 5g
中餐	杂粮大米饭 大米 50g 玉米渣 65g 蒸山药 山药 60g 冬瓜炖排骨 冬瓜 120g 猪小排 30g 大白菜 90g 青椒炒豆皮 青椒 40g 豆腐丝 10g	面条 小麦面粉 60g 小米面 30g 打卤 鸡蛋 50g 干木耳 5g 猪瘦肉 30g 鲜金针菇 20g 温拌藕片 藕 60g 食用油 食用油 10g	大米饭 大米 90g 蒸红薯 红薯 90g 清蒸鱼排 鱼排 30g 清炒油麦菜 油麦菜 65g 黄瓜炒鸡蛋 鸡蛋 50g 黄瓜 100g 食用油	杂粮大米饭 大米 125g 红豆 10g 茄子炒肉 茄子 105g 猪瘦肉 40g 番茄炒西葫芦 西葫芦 80g 番茄 40g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 土豆炖排骨 土豆 90g 猪小排 30g 素炒三样 藕 60g 胡萝卜 40g 黄瓜 140g 食用油 食用油 10g

表 B.3 续

9岁~11岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	食用油 食用油 10g		食用油 10g		
	水果 猕猴桃 200g 苹果 100g	水果 鸭梨 300g	水果 鸭梨 150g 香蕉 100g	水果 柚子 200g 鸭梨 100g	水果 柚子 300g
晚餐	馒头 小麦面粉 75g 二米粥 大米 20g 小米 20g 黄瓜鸭片 鸭肉 40g 黄瓜 70g 香菇油菜 鲜香菇 37g 油菜 70g 食用油 食用油 10g	杂粮大米饭 大米 90g 红枣 20g 黑豆 15g 芹菜炒牛柳 芹菜 100g 甜椒 60g 牛瘦肉 40g 小白菜炒豆腐 小白菜 50g 北豆腐 30g 食用油 食用油 10g	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 60g 莴笋炒肉 莴笋 70g 猪肥瘦肉 50g 芹菜炒香干 芹菜 100g 豆腐干 30g 食用油 食用油 10g	汤面 小麦面粉 125g 北豆腐 25g 菠菜 75g 鱼丸 25g 海带(干) 10g 胡萝卜 20g 温拌菠菜 菠菜 50g 食用油 食用油 8g	花卷 小麦面粉 65g 小米粥 小米 30g 韭菜炒血豆腐 血豆腐 20g 韭菜 65g 青椒炒肉 青椒 80g 猪瘦肉 30g 食用油 食用油 10g
	能量 (kcal)	2178.04	2018.25	2050.96	2214.82
蛋白质 (g)	75.07	78.59	65.56	75.02	68.78
脂肪 (g)	65.13	50.07	67.61	61.61	56.06
碳水化合物 (g)	322.91	313.33	295.06	340.11	312.37
12岁~14岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 75g 白砂糖 5g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 温拌菠菜 菠菜 60g 食用油 食用油 6g	馒头 小麦面粉 25g 小米面粉 50g 牛奶 牛奶 250ml 蒸山药 山药 75g 黄瓜炒胡萝卜 黄瓜 100g 胡萝卜 45g 食用油 食用油 6g	馒头 小麦面粉 75g 牛奶 牛奶 250ml 蒸蛋羹 鸡蛋 75g 炒胡萝卜 胡萝卜 65g 食用油 食用油 6g	荞麦馒头 小麦面粉 60g 荞麦面 40g 牛奶 牛奶 250ml 炒油菜 油菜 50g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 2g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒小白菜 小白菜 60g 食用油 食用油 6g

表 B.3 续

12岁~14岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	杂粮大米饭 大米 80g 玉米渣 70g 黄瓜鸭片 鸭肉 50g 黄瓜 100g 油爆双菇 鲜香菇 48g 口蘑 70g 食用油 食用油 12g	面条 小米面粉 100g 小麦面粉 50g 打卤 鸡蛋 75g 黑木耳(干) 5g 猪肥瘦肉 50g 北豆腐 20g 金针菇 8g 菠菜 75g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 90g 小米 30g 蒸红薯 红薯 90g 杭椒牛柳 杭椒 120g 牛瘦肉 50g 小白菜炒豆腐 小白菜 100g 北豆腐 40g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 90g 玉米渣 40g 蒸红薯 红薯 50g 清蒸鱼排 鱼排 50g 番茄炒鸡蛋 鸡蛋 75g 番茄 100g 温拌西兰花 西兰花 150g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 土豆炖排骨 土豆 100g 猪小排 70g 鹌鹑蛋 25g 素炒三样 甜椒 80g 胡萝卜 80g 黄瓜 80g 食用油 食用油 12g
	水果 柚子 200g 苹果 150g	水果 鸭梨 130g 香蕉 150g	水果 猕猴桃 150g 香蕉 150g	水果 鸭梨 150g 猕猴桃 150g	水果 鸭梨 110g 橘子 200g
晚餐	馒头 小麦面粉 105g 二米粥 大米 30g 小米 20g 红烧排骨 白菜 250g 猪小排 50g 鹌鹑蛋 25g 紫甘蓝花生米 紫甘蓝 60g 生花生米 15g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 100g 红枣 20g 黑豆 20g 杏鲍菇炒牛柳 杏鲍菇 100g 青椒 75g 牛瘦肉 50g 温拌藕片 藕 60g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 85g 小米 30g 青椒炒肉 青椒 80g 猪肥瘦肉 70g 炒小白菜 小白菜 100g 食用油 食用油 12g	大米饭 大米 120g 藕块炖排骨 藕 90g 猪小排 60g 北豆腐 40g 果仁菠菜 油炸花生米 5g 菠菜 100g 食用油 食用油 12g	花卷 小麦面粉 100g 南瓜炒百合 百合 30g 南瓜 80g 蒜苗炒血豆腐 蒜苗 100g 血豆腐 50g 食用油 食用油 12g
	能量 (kcal)	2748.87	2513.75	2425.94	2510.44
蛋白质 (g)	98.20	85.41	78.63	80.23	86.68
脂肪 (g)	84.90	76.06	81.55	80.75	76.68
碳水化合物 (g)	398.02	371.96	344.40	365.69	338.04

表 B.3 续

15岁~17岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 75g 白砂糖 5g 豆浆 200ml 干黄豆 13g 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒菠菜 菠菜 70g 食用油 食用油 6g	红薯馒头 红薯 50g 小麦面粉 75g 牛奶 牛奶 250ml 温拌藕片 藕 40g 食用油 食用油 6g	馒头 小麦面粉 80g 牛奶 牛奶 250ml 蒸蛋羹 鸡蛋 75g 炒胡萝卜 胡萝卜 70g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 黑芝麻 5g 小麦面粉 100g 牛奶 牛奶 250ml 炒油菜 油菜 75g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 5g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒小白菜 小白菜 50g 食用油 食用油 6g
中餐	杂粮大米饭 大米 100g 玉米渣 30g 冬瓜炖排骨 海带(干) 30g 猪小排 50g 鹌鹑蛋 25g 冬瓜 80g 油爆双菇 鲜香菇 50g 口蘑 70g 食用油 食用油 12g	面条 荞麦面粉 150g 打卤 鸡蛋 75g 黑木耳(干) 5g 猪肥瘦肉 60g 金针菇 5g 虾仁 20g 小白菜炒豆腐 小白菜 125g 北豆腐 20g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 葡萄干 10g 蒸红薯 红薯 75g 莴笋炒鸡块 莴笋 200g 鸡肉 60g 芹菜炒香干 芹菜 100g 豆腐干 25g 食用油 食用油 10g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 蒸红薯 红薯 70g 海带红烧肉 海带(干) 30g 猪肥瘦肉 80g 番茄炒鸡蛋 鸡蛋 75g 番茄 100g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 125g 燕麦 10g 土豆炖鸡块 土豆 100g 鸡肉 50g 鹌鹑蛋 25g 香菇(干) 10g 蒜苗炒血豆腐 血豆腐 25g 蒜苗 100g 食用油 食用油 12g
	水果 香蕉 200g 柚子 150g	水果 柚子 150g 猕猴桃 125g	水果 香蕉 220g 鸭梨 60g	水果 猕猴桃 240g 鸭梨 110g	水果 鸭梨 260g 苹果 150g
晚餐	馒头 小麦面粉 100g 二米粥 大米 25g 小米 25g 牛奶 牛奶 250ml 黄瓜鸭片 鸭肉 60g	杂粮大米饭 大米 100g 红枣 25g 黑豆 20g 玉米渣粥 玉米渣 25g 杏鲍菇牛柳 杏鲍菇 150g 青椒 75g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 40g 青椒炒肉 青椒 100g 猪肥瘦肉 70g 红烧茄子	玉米馒头 小麦面粉 100g 白玉米面 30g 清蒸鱼排 鱼排 60g 温拌菠菜 菠菜 125g 炒小白菜 小白菜 150g	麻酱花卷 小麦面粉 100g 麻酱 7.5g 大米薏仁粥 大米 25g 薏仁 10g 素炒三样 菜花 75g 胡萝卜 40g

表 B.3 续

15岁~17岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	黄瓜 100g 紫甘蓝花生米 紫甘蓝 100g 生花生米 20g 食用油 食用油 12g	牛瘦肉 50g 炒藕片 藕 60g 食用油 食用油 12g	茄子 130g 食用油 食用油 14g	食用油 食用油 12g	芹菜 50g 黄瓜炒肉 黄瓜 75g 猪肥瘦肉 50g 食用油 食用油 12g
能量 (kcal)	2828.35	2715.76	2631.30	2628.83	2674.13
蛋白质 (g)	101.73	93.67	93.48	87.51	89.98
脂肪 (g)	92.52	80.63	89.31	87.00	86.29
碳水化合物 (g)	397.2	403.92	363.40	373.97	384.41

表 B.4 学生一周量化食谱举例（冬季）

6岁~8岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 10g 小麦面粉 50g 白糖 5g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炆炒青萝卜丝 青萝卜 40g 食用油 食用油 5g	红薯馒头 红薯 50g 小麦面粉 50g 牛奶 牛奶 200ml 西兰花炒胡萝卜 胡萝卜 40g 西兰花 60g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 50g 牛奶 牛奶 200ml 蒸蛋羹 鸡蛋 50g 温拌芹菜 芹菜 75g 食用油 食用油 5g	荞麦馒头 荞麦面粉 50g 小麦面粉 20g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 青椒炒胡萝卜 青椒 20g 胡萝卜 30g 食用油 食用油 5g	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒圆白菜 圆白菜 30g 食用油 食用油 5g
中餐	杂粮大米饭 大米 40g 红薯 70g 蒸山药 山药 50g 海带炖鸡块 海带（干）20g 鸡块 30g 白菜 100g 香菇油菜 鲜香菇 30g 油菜 50g 食用油 食用油 12g	面条 小麦面粉 50g 莜麦面 30g 打卤 鸡蛋 50g 黑木耳（干）2g 猪肥瘦肉 25g 金针菇 5g 圆白菜 50g 豆腐 20g 胡萝卜丝 40g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 75g 小米 25g 青椒炒鸡肉 青椒 40g 鸡肉 50g 大白菜炖豆腐 大白菜 100g 北豆腐 20g 食用油 食用油 10g	大米饭 大米 100g 清蒸鱼排 鱼排 40g 温拌西兰花 西兰花 75g 番茄炒西葫芦 西葫芦 50g 番茄 100g 食用油 食用油 12g	大米饭 大米 75g 土豆炖排骨 土豆 100g 猪小排 30g 素炒三样 胡萝卜 30g 藕片 50g 菜花 100g 食用油 食用油 12g
	水果 香蕉 200g	水果 橙子 180g	水果 柚子 200g	水果 苹果 260g	水果 橘子 260g
晚餐	馒头 小麦面粉 50g 二米粥 大米 15g 小米 15g 番茄炖牛腩 牛肉 30g 番茄 50g 芹菜炒豆腐丝 芹菜 50g	红枣大米饭 红枣 20g 大米 50g 杭椒牛柳 平菇 100g 杭椒 50g 牛瘦肉 35g 温拌土豆丝 土豆 70g 食用油	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 25g 清炒油麦菜 油麦菜 50g 炒白萝卜 白萝卜 80g 蒸红薯	汤面 小麦面粉 60g 荞麦面粉 20g 北豆腐 25g 大白菜 60g 鱼丸 20g 海带（干）10g 蒸红薯 红薯 50g 食用油	大米饭 大米 75g 素烧血豆腐 血豆腐 20g 青椒炒肉 青椒 120g 猪瘦肉 30g 食用油 食用油 8g

表 B.4 续

6岁~8岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	豆腐丝 10g 食用油 食用油 8g	食用油 8g	红薯 75g 食用油 食用油 10g	食用油 8g	
能量 (kcal)	1780.72	1622.88	1608.49	1743.07	1680.62
蛋白质 (g)	63.60	57.86	55.32	53.31	55.90
脂肪 (g)	53.48	53.70	48.94	43.90	52.09
碳水化合物 (g)	261.28	227.05	236.69	283.71	247.05
9岁~11岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 60g 白糖 6g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炆炒青萝卜丝 青萝卜 50g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 80g 牛奶 牛奶 200ml 蒸山药 山药 75g 西兰花炒胡萝卜 西兰花 60g 胡萝卜 40g 食用油 食用油 5g	馒头 小麦面粉 60g 牛奶 牛奶 200ml 蒸蛋羹 鸡蛋 50g 温拌芹菜 芹菜 130g 食用油 食用油 5g	荞麦馒头 荞麦粉 100g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒圆白菜 圆白菜 50g 食用油 食用油 5g	芝麻烧饼 小麦面粉 65g 黑芝麻 5g 牛奶 牛奶 200ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒绿豆芽 绿豆芽 40g 食用油 食用油 5g
中餐	杂粮大米饭 大米 50g 玉米渣 65g 蒸山药 山药 60g 海带炖排骨 海带(干) 20g 猪小排 30g 大白菜 90g 大白菜炒豆腐 大白菜 50g 白豆腐 20g 食用油 食用油 10g	面条 小麦面粉 60g 小米面 30g 打卤 鸡蛋 50g 干木耳 5g 猪瘦肉 30g 鲜金针菇 20g 胡萝卜丝 50g 食用油 食用油 10g	大米饭 大米 90g 蒸红薯 红薯 90g 清蒸鱼排 鱼排 30g 红烧茄子 茄子 130g 温拌茼蒿 茼蒿 100g 食用油 食用油 10g	杂粮大米饭 大米 125g 红豆 10g 醋溜大白菜 大白菜 170g 番茄炖牛腩 番茄 40g 牛肉 40g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 土豆炖排骨 土豆 90g 猪小排 30g 素炒三样 百合 50g 胡萝卜 40g 菜花 100g 食用油 食用油 10g

表 B.4 续

9岁~11岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	水果 香蕉 150g 柚子 100g	水果 橙子 300g	水果 橙子 150g 香蕉 100g	水果 橘子 200g 苹果 100g	水果 橘子 300g
晚餐	馒头 小麦面粉 75g 二米粥 大米 20g 小米 20g 番茄炖牛腩 牛肉 40g 番茄 70g 香菇油菜 鲜香菇 37g 油菜 70g 食用油 食用油 10g	杂粮大米饭 大米 90g 红枣 20g 黑豆 15g 杏鲍菇牛柳 杏鲍菇 100g 杭椒 60g 牛瘦肉 40g 大白菜炒豆腐 大白菜 50g 北豆腐 30g 食用油 食用油 10g	芝麻烧饼 小麦面粉 50g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 60g 青椒炒肉 青椒 70g 猪肥瘦肉 50g 芹菜炒香干 芹菜 100g 豆腐干 30g 食用油 食用油 10g	汤面 小麦面粉 125g 北豆腐 25g 菠菜 75g 鱼丸 25g 海带(干) 10g 胡萝卜 20g 炒白萝卜 白萝卜 40g 食用油 食用油 8g	花卷 小麦面粉 65g 小米粥 小米 30g 青椒炒血豆腐 血豆腐 20g 青椒 50g 冬笋炒肉 冬笋 100g 猪瘦肉 30g 食用油 食用油 10g
能量 (kcal)	2178.04	2018.25	2050.96	2214.82	2029.18
蛋白质 (g)	75.07	78.59	65.56	75.02	68.78
脂肪 (g)	65.13	50.07	67.61	61.61	56.06
碳水化合物 (g)	322.91	313.33	295.06	340.11	312.37
12岁~14岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 75g 白砂糖 5g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炆炒青萝卜丝 青萝卜 50g 食用油 食用油 6g	小米馒头 小麦面粉 25g 小米面粉 50g 牛奶 牛奶 250ml 蒸山药 山药 75g 西兰花炒胡萝卜 西兰花 70g 胡萝卜 45g 食用油 食用油 6g	馒头 小麦面粉 75g 牛奶 牛奶 250ml 蒸蛋羹 鸡蛋 75g 炒胡萝卜 胡萝卜 65g 食用油 食用油 6g	荞麦馒头 小麦面粉 60g 荞麦面 40g 牛奶 牛奶 250ml 温拌芹菜 芹菜 50g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 2g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒绿豆芽 绿豆芽 60g 食用油 食用油 6g

表 B.4 续

12岁~14岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	杂粮大米饭 大米 80g 玉米渣 70g 番茄炖牛腩 牛肉 50g 番茄 100g 香菇油菜 鲜香菇 48g 油菜 70g 食用油 食用油 12g	面条 小米面粉 100g 小麦面粉 50g 打卤 鸡蛋 75g 黑木耳(干) 5g 猪肥瘦肉 50g 圆白菜 75g 北豆腐 20g 金针菇 8g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 90g 小米 30g 蒸红薯 红薯 90g 杭椒牛柳 杭椒 120g 牛瘦肉 50g 大白菜炖豆腐 大白菜 100g 北豆腐 40g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 90g 玉米渣 40g 蒸红薯 红薯 50g 清蒸鱼排 鱼排 50g 番茄炒鸡蛋 鸡蛋 75g 番茄 100g 温拌西兰花 胡萝卜 170g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 土豆炖排骨 土豆 100g 猪小排 70g 鹌鹑蛋 25g 素炒三样 甜椒 80g 胡萝卜 80g 百合 50g 食用油 食用油 12g
	水果 橙子 200g 苹果 150g	水果 橙子 130g 香蕉 150g	水果 柚子 150g 香蕉 150g	水果 橘子 300g	水果 苹果 110g 橘子 200g
晚餐	馒头 小麦面粉 105g 二米粥 大米 30g 小米 20g 海带炖排骨 海带(干) 30g 白菜 80g 猪小排 50g 鹌鹑蛋 25g 芹菜花生米 芹菜 60g 生花生米 15g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 100g 红枣 20g 黑豆 20g 杏鲍菇炒牛柳 杏鲍菇 100g 青椒 75g 牛瘦肉 50g 炒白萝卜 白萝卜 160g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 85g 小米 30g 芹菜炒肉 芹菜 100g 猪肥瘦肉 70g 炒大白菜 大白菜 100g 食用油 食用油 12g	大米饭 大米 120g 海带红烧肉 海带(干) 30g 猪肥瘦肉 60g 北豆腐 40g 紫甘蓝花生米 油炸花生米 5g 紫甘蓝 100g 食用油 食用油 12g	花卷 小麦面粉 100g 炒西兰花 西兰花 100g 蒜苗炒血豆腐 蒜苗 100g 血豆腐 50g 食用油 食用油 12g
能量 (kcal)	2748.87	2513.75	2425.94	2510.44	2389.01
蛋白质 (g)	98.20	85.41	78.63	80.23	86.68
脂肪 (g)	84.90	76.06	81.55	80.75	76.68
碳水化合物 (g)	398.02	371.96	344.40	365.69	338.04

表 B.4 续

15岁~17岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	红豆包 红小豆 25g 小麦面粉 75g 白砂糖 5g 豆浆 200ml 干黄豆 13g 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炆炒青萝卜丝 青萝卜 60g 食用油 食用油 6g	红薯馒头 红薯 50g 小麦面粉 75g 牛奶 牛奶 250ml 温拌芹菜 芹菜 75g 食用油 食用油 6g	馒头 小麦面粉 80g 牛奶 牛奶 250ml 蒸蛋羹 鸡蛋 75g 炒胡萝卜 胡萝卜 70g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 黑芝麻 5g 小麦面粉 100g 牛奶 牛奶 250ml 炒圆白菜 圆白菜 75g 食用油 食用油 6g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 5g 牛奶 牛奶 250ml 煮鸡蛋 鸡蛋 50g 炒绿豆芽 绿豆芽 50g 食用油 食用油 6g
中餐	杂粮大米饭 大米 100g 玉米渣 30g 海带炖排骨 海带(干) 30g 猪小排 50g 鹌鹑蛋 25g 大白菜 80g 油爆双菇 鲜香菇 50g 口蘑 70g 食用油 食用油 12g	面条 荞麦面粉 150g 打卤 鸡蛋 75g 黑木耳(干) 5g 猪肥瘦肉 60g 金针菇 5g 虾仁 20g 大白菜炖豆腐 大白菜 125g 北豆腐 20g 食用油 食用油 12g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 葡萄干 10g 蒸红薯 红薯 75g 鱼香鸡丝 胡萝卜 100g 鸡肉 60g 芹菜炒香干 芹菜 100g 豆腐干 25g 食用油 食用油 10g	红枣大米饭 大米 100g 红枣 20g 蒸红薯 红薯 70g 海带红烧肉 海带(干) 30g 猪肥瘦肉 80g 番茄炒鸡蛋 鸡蛋 75g 番茄 100g 食用油 食用油 12g	杂粮大米饭 大米 125g 燕麦 10g 土豆炖鸡块 土豆 100g 鸡肉 50g 鹌鹑蛋 25g 香菇(干) 10g 青椒炒血豆腐 血豆腐 25g 青椒 100g 食用油 食用油 12g
	水果 橙子 260g 苹果 150g	水果 橙子 200g 苹果 125g	水果 香蕉 220g 橘子 60g	水果 橘子 240g 苹果 110g	水果 香蕉 200g 柚子 150g
晚餐	馒头 小麦面粉 100g 二米粥 大米 25g 小米 25g 番茄炖牛腩 牛肉 60g 番茄 100g 芹菜花生米	杂米饭 大米 100g 红枣 25g 黑豆 20g 玉米渣粥 玉米渣 25g 杏鲍菇炒牛柳 杏鲍菇 150g 青椒 75g	芝麻烧饼 小麦面粉 100g 黑芝麻 2g 小米粥 小米 40g 冬笋炒肉 冬笋 100g 猪肥瘦肉 70g 红烧茄子	玉米馒头 小麦面粉 100g 白玉米面 30g 清蒸鱼排 鱼排 60g 醋溜大白菜 大白菜 125g 清炒西葫芦 西葫芦 150g	麻酱花卷 小麦面粉 100g 麻酱 7.5g 大米薏仁粥 大米 25g 薏仁 10g 素炒三样 胡萝卜 40g 芹菜 50g

表 B.4 续

15岁~17岁					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚餐	芹菜 100g 花生米 20g 牛奶 牛奶 250ml 食用油 食用油 12g	牛瘦肉 50g 炒白萝卜 白萝卜 160g 食用油 食用油 12g	茄子 130g 食用油 食用油 14g	食用油 食用油 12g	百合 50g 青椒炒肉 青椒 60g 猪肥瘦肉 50g 食用油 食用油 12g
能量 (kcal)	2828.35	2715.76	2631.30	2628.83	2674.13
蛋白质 (g)	101.73	93.67	93.48	87.51	89.98
脂肪 (g)	92.52	80.63	89.31	87.00	86.29
碳水化合物 (g)	397.20	403.92	363.40	373.97	384.41

参 考 文 献

- [1] Kim M, Kim S, Yoon J. Study on Necessity of Updating Nutritional Standards for School Lunch Programs in Korea[J]. Journal of the East Asian Society of Dietary Life, 2017, 27(2):137-147.
- [2] Yoon J, Kwon S, Shim JE. Present status and issues of school nutrition programs in Korea[J]. Asia Pac J Clin Nutr. 2012, 21(1):128-133.
- [3] Tanaka N, Miyoshi M. School lunch program for health promotion among children in Japan[J]. Asia Pac J Clin Nutr, 2012, 21(1), 155-158.
- [4] Uenishi K. Milk, Daily products and Bone health. Milk intake and Bone acquisition in junior high school and high school students[J]. Clin Calcium. 2018;28(4):519-524.
- [5] 香港卫生署. 小学午膳营养指引 [EB/OL].
<https://school.eatsmart.gov.hk/en/template/index.asp?pid=2011&id=3052>
- [6] 李雨昕. 国内外中小学生营养政策对比和分析[D]. 中国疾病预防控制中心, 2017.
- [7] 张帆, 胡小琪, 张倩, 甘倩, 马冠生. 国内外学生营养餐的膳食模式与供餐方式[J]. 中国食物与营养, 2016, 22(03):76-79.
- [8] 李冰, 周爱光. 日本中小学校的供食制度及其启示[J]. 外国中小学教育, 2013(11):39-45.
- [9] 王晓晶. 香港学生午餐的营养促进工作及启示[J]. 教育发展研究, 2006(18):79-81.
- [10] 丁力, 王林昌, 孙秀媛, 黄传芳, 柴海鹰, 张藻. 日本和韩国学生饮用奶发展状况及对我国的启示[J]. 中国食物与营养, 2005(05):4-8.
- [11] 廖文科. 日本学校营养午餐的沿革与现状[J]. 中国学校卫生, 2001, 01:5-6.
- [12] 焦广宇, 蒋卓勤. 临床营养学(第3版)[M]. 北京人民卫生出版社. 2013:100-112.
- [13] 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. 2017.
- [14] 中国居民膳食指南2016[M]. 中国营养学会. 人民卫生出版社. 2016.
- [15] 中国学龄儿童膳食指南(2016)[M]. 中国营养学会编著. 人民卫生出版社. 2016.
- [16] 杨月欣等. 中国食物成分表(标准版第6版第一册)[M]. 北京大学医学出版社. 2018.
- [17] 杨月欣等. 中国食物成分表2004[M]. 北京大学医学出版社. 2005
- [18] 于康. 科学技术文献出版社[M]. 临床营养医师速查手册. 2001.
- [19] 葛可佑. 中国营养科学全书[M]. 人民卫生出版社. 2004.
- [20] 赵丽云, 于冬梅. 儿童营养改善适宜技术指南[M]. 北京大学医学出版社. 2017
- [21] 何志谦. 人类营养学(第1版)[M]. 北京:人民卫生出版, 1988.
- [22] 孙长颢. 营养与食品卫生学(第7版)[M]. 北京:人民卫生出版社, 2012.
- [23] 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)[M]. 北京:科学出版社. 2013.