## 9月第一周

单位: 克

	<b>→</b> 1k+	I→ .lb→	<b>→</b> .tb→	I Iliya barra	单位:克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	小米粥【大米10,小	大米粥【大米 15】	八宝粥【大米 10, 杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 5】	青笋炒肉【牛肉20,	豆 5】	15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	包菜炒肉【包菜80,	莴笋 80】	葫芦瓜炒肉【牛肉	30]
餐		牛肉 20】		20,西葫芦80】	家常土豆片【土豆
					50]
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
-L					
加	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
餐					
	米饭【大米 110】	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	二米饭【大米 100,
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉40,	羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70, 土	小米 10】; 土豆烧牛
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	肉【牛肉40,土豆
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	60】;素炒菜花【菜
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	花 120 ,青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	丁丁炒面	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	汤面【面粉 40,牛肉
	【面粉 80,牛肉 30,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,土豆 15,胡萝卜
	大白菜 70,芹菜 30】	30,大白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	15,豆腐 15】
晚		10】;红烧豆腐【豆	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平
餐		腐 50,木耳 5】	菇 50,豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50,豆干 15,青椒
			10]		10]
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油8
	小学低段	と と食谱测算价格(元):	早餐 2.25,午餐 7.0,	· 晚餐 4.0。全天合计: 1	13.25

注:物价以乌鲁木齐北园春集团 2025 年 8 月 9 月公布价格行情为参考。加餐牛奶计入午餐测算。

# 9月第二周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 10, 杂	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉20,	米 5】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 80】	包菜炒肉【包菜 80,	20,黄豆芽 80】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦80】		牛肉 20】	
	50]				
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加					
餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
	- 1/2 /F <b>V</b> - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	かま <b>「</b>	拉克拉斯尼亚人	かる <b>『</b>	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
	二米饭【大米 100,	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,		米饭【大米 110】
	小米 10】; 土豆烧牛	大盘鸡【鸡肉 70, 土	羊肉 50 ,胡萝卜 60 ,		红烧鸡块【鸡肉 70】
	肉【牛肉 40, 土豆	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	60】;素炒菜花【菜	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽(热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	花 120 ,青椒 10】	青椒 10】	豆芽 80, 青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	汤面【面粉 40, 牛肉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	丁丁炒面
	30, 土豆 15, 胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	白菜粉条肉【牛肉	【面粉 80,牛肉 30,
	15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,大白菜 90,粉条	大白菜 70,芹菜 30】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;红烧豆腐【豆	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	腐 50,木耳 5】	
	10]		10]		
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 9月第三周

					单位: 克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】	八宝粥【大米 10,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 5】	青笋炒肉【牛肉20,	豆 5】	15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	包菜炒肉【包菜 80,	莴笋 80】	葫芦瓜炒肉【牛肉	30]
餐		牛肉 20】		20,西葫芦80】	家常土豆片【土豆
					50]
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
-1-1-1					
加餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
<b>食</b>					
	米饭【大米 110】	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	二米饭【大米 100,
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉 40,	羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70, 土	小米 10】; 土豆烧牛
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	肉【牛肉40,土豆
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	60】;素炒菜花【菜
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	花 120 ,青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	丁丁炒面	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	汤面【面粉 40, 牛肉
	【面粉 80,牛肉 30,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,土豆 15,胡萝卜
	大白菜 70,芹菜 30】	30,大白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	15,豆腐 15】
晚		10】;红烧豆腐【豆	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平
餐		腐 50,木耳 5】	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒
			10]		10]
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

## 9月第四周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	馕【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 10, 杂	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】	
	15,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉20,	米 5】	黄豆芽炒肉【牛肉	
早	30]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 80】	包菜炒肉【包菜 80,	20,黄豆芽80】	
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦80】		牛肉 20】		
	50]					
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	
加						
餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	
_						
	二米饭【大米 100,	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,		米饭【大米 110】	
	小米 10】; 土豆烧牛	大盘鸡【鸡肉 70,土	羊肉 50,胡萝卜 60,	芹菜炒肉【牛肉 40,	红烧鸡块【鸡肉 70】	
	肉【牛肉40,土豆	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,	
午	60】;素炒菜花【菜	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热) 【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】	
餐	花 120 ,青椒 10】	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】		
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	
	汤面【面粉 40, 牛肉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	丁丁炒面	
	30,土豆 15,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	白菜粉条肉【牛肉	【面粉 80,牛肉 30,	
	15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,大白菜 90,粉条	大白菜 70,芹菜 30】	
晚	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;红烧豆腐【豆		
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	腐 50,木耳 5】		
	10]		10]			
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	

# 新疆 6-8 岁(小学低段)学生 9 月一周食谱 营养分析报告

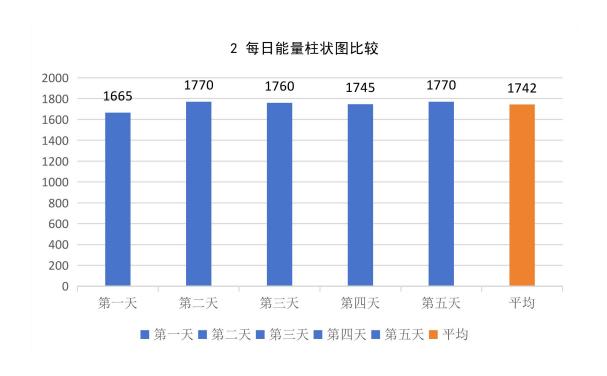
#### 1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

			学生每日各类食物建议摄入量(g)*				
食物和	中类及状态	本食谱中 食物量(g)	小	学	初中	高中	
		区700至(8)	6岁-8岁	9岁-11岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁	
名	<b></b>	305	250~300	300~350	350~400	350~400	
蔬菜水果类	蔬菜类	305	300~350	350~400	400~450	450~500	
<b>师</b> 未小木夫	水果类	150	150~200	200~250	250~300	300~350	
	畜禽肉类	92	30~40	40~50	50~60	60~70	
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	0	30~40	40~50	50~60	50~60	
	蛋类	44	50	50	75	75	
	奶及奶制品	200	200	200	250	250	
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	11	30	35	40	50	
植物油		25	25	25	30	30	
	盐	4	4	4	5	5	

注1: 均为可食部分生重。(示例:食谱中鸡肉的量是未去骨的重量)

注 2: 谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。

注 3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆、大豆制品以干黄豆计。小学低段每日大豆摄入量 15 克。



## 3 一周食谱主要营养素评估

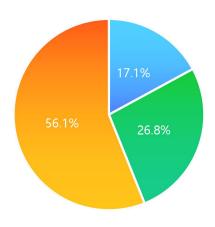
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1742	充足
2	蛋白质	g	40	74.5	充足
3	脂肪	g	51	51.9	充足
4	碳水化合物	g	274	244.3	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B <sub>1</sub>	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	g	15	11	适宜

## 4 一周带量食谱三大产能营养素供能比例

	蛋白质	脂肪	碳水化合物
推荐能量占比	10-20%	20-30%	50-65%
实际能量占比	17.1%	26.8%	56.1%

### 5 三大产能营养素供能比例

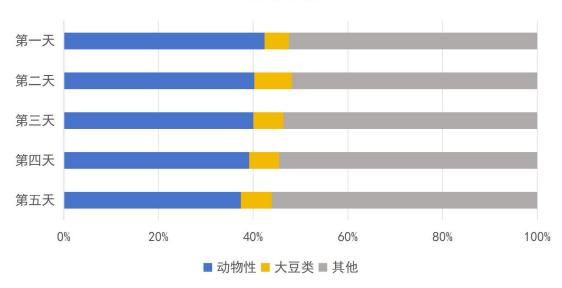
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



## 6 一周带量食谱蛋白质来源及质量

食物来源	动物性	大豆类	其他
蛋白质含量(g)	32	4.8	37.7
优质蛋白质比例(%)		49.4	

## 7 蛋白质构成比



## 10 月第一周

		星期二	星期三	星期四	単位: 兄 <b>星期五</b>
	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】	八宝粥【大米 10, 杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 5】	青笋炒肉【牛肉20,	豆 5】	15,鸡肉20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	包菜炒肉【包菜80,	莴笋 80】	葫芦瓜炒肉【牛肉	30]
餐		牛肉 20】		20,西葫芦 80】	家常土豆片【土豆
					50]
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加					
餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
	米饭【大米 110】	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	二米饭【大米 100,
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉40,	羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70, 土	小米 10】; 土豆烧牛
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	肉【牛肉 40, 土豆
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽(热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	60】;素炒菜花【菜
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	花 120 ,青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	丁丁炒面	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	汤面【面粉 40, 牛肉
	【面粉 80,牛肉 30,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	30, 土豆 15, 胡萝卜
	大白菜 70,芹菜 30】	30,大白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	15,豆腐 15】
晚		10】;红烧豆腐【豆	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平
餐		腐 50,木耳 5】	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒
			10]		10]
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 10 月第二周

	星期一	星期二	星期三	星期四	単位: 兄 <b>星期五</b>
	馕【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 10, 杂	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉20,	米 5】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 80】	包菜炒肉【包菜80,	20,黄豆芽80】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 80】		牛肉 20】	
	50]				
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
	二米饭【大米 100,	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	米饭【大米 110】
	小米 10】; 土豆烧牛	大盘鸡【鸡肉 70, 土	羊肉 50,胡萝卜 60,	芹菜炒肉【牛肉40,	红烧鸡块【鸡肉 70】
	肉【牛肉40,土豆	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	60】;素炒菜花【菜	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	花 120 ,青椒 10】	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	汤面【面粉 40, 牛肉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	丁丁炒面
	30,土豆 15,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	白菜粉条肉【牛肉	【面粉 80,牛肉 30,
	15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,大白菜 90,粉条	大白菜 70,芹菜 30】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;红烧豆腐【豆	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	腐 50,木耳 5】	
	10]		10]		
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 10 月第三周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】	八宝粥【大米 10,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 5】	青笋炒肉【牛肉20,	豆 5】	15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	包菜炒肉【包菜 80,	莴笋 80】	葫芦瓜炒肉【牛肉	30]
餐		牛肉 20】		20,西葫芦80】	家常土豆片【土豆
					50]
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
餐					
	米饭【大米 110】	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	二米饭【大米 100,
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉40,	羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70,土	小米 10】; 土豆烧牛
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	肉【牛肉40,土豆
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	60】;素炒菜花【菜
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	花 120 ,青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	丁丁炒面	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	汤面【面粉 40, 牛肉
	【面粉 80,牛肉 30,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	30, 土豆 15, 胡萝卜
	大白菜 70,芹菜 30】	30,大白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	15,豆腐 15】
晚		10】;红烧豆腐【豆	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平
餐		腐 50,木耳 5】	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒
			10]		10]
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

## 10 月第四周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 10,杂	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10 ,小	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	米 5】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 80】	   包菜炒肉【包菜 80,	20,黄豆芽 80】
· 1	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 80】		牛肉 20】	
	50]				
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加					
餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
	二米饭【大米 100,	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	米饭【大米 110】
	小米 10】; 土豆烧牛	大盘鸡【鸡肉 70,土	羊肉 50,胡萝卜 60,	芹菜炒肉【牛肉 40,	红烧鸡块【鸡肉 70】
	肉【牛肉40,土豆	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	60】;素炒菜花【菜	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热) 【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	花 120 ,青椒 10】	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	汤面【面粉 40, 牛肉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	丁丁炒面
	30, 土豆 15, 胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	白菜粉条肉【牛肉	【面粉 80,牛肉 30,
	15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,大白菜 90,粉条	大白菜 70,芹菜 30】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;红烧豆腐【豆	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	腐 50,木耳 5】	
	10]		10]		
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 新疆 6-8 岁(小学低段)学生 10 月一周食谱 营养分析报告

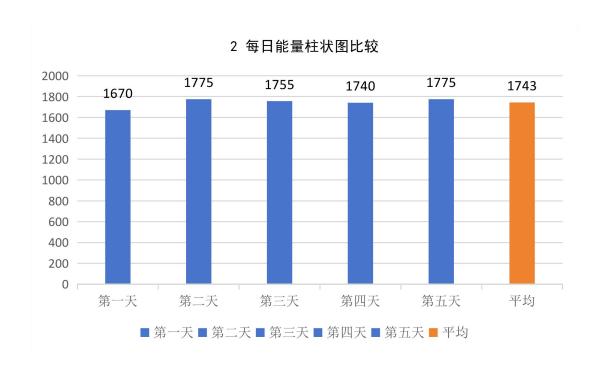
### 1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		-L-A-)+-L-	学生每日各类食物建议摄入量(g)*				
食物科	食物种类及状态		小	学	初中	高中	
		食物量(g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁	
$\hat{i}$	<b></b>	305	250~300	300~350	350~400	350~400	
蔬菜水果类	蔬菜类	305	300~350	350~400	400~450	450~500	
<b>以</b> 米小木矢	水果类	150	150~200	200~250	250~300	300~350	
	畜禽肉类	92	30~40	40~50	50~60	60~70	
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	0	30~40	40~50	50~60	50~60	
	蛋类	44	50	50	75	75	
	奶及奶制品	200	200	200	250	250	
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	11	30	35	40	50	
植物油		25	25	25	30	30	
	盐	4	4	4	5	5	

注1: 均为可食部分生重。(示例:食谱中鸡肉的量是未去骨的重量)

注 2: 谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。

注 3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆, 大豆制品以干黄豆计。小学低段每日大豆摄入量 15 克。



### 3 一周食谱主要营养素评估

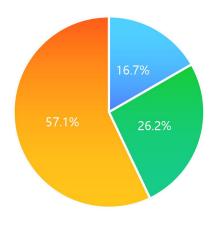
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1743	充足
2	蛋白质	90	40	72.8	充足
3	脂肪	90	51	50.7	适宜
4	碳水化合物	හ	274	248.8	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B <sub>1</sub>	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	bb	15	13	适宜

## 4 一周带量食谱三大产能营养素供能比例

	蛋白质	脂肪	碳水化合物
推荐能量占比	10-20%	20-30%	50-65%
实际能量占比	16.7%	26.2%	57.1%

## 5 三大产能营养素供能比例

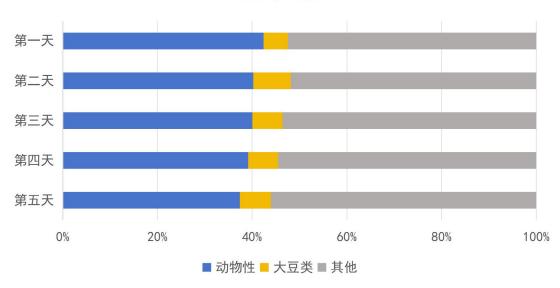
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



## 6 一周带量食谱蛋白质来源及质量

食物来源	动物性	大豆类	其他
蛋白质含量(g)	32	4.8	36
优质蛋白质比例(%)		50.6	

## 7 蛋白质构成比



# 11 月第一周

		星期二	星期三	星期四	単位: 兄 <b>星期五</b>
	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】	八宝粥【大米 10, 杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 5】	青笋炒肉【牛肉20,	豆 5】	15,鸡肉20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	包菜炒肉【包菜80,	莴笋 80】	葫芦瓜炒肉【牛肉	30]
餐		牛肉 20】		20,西葫芦 80】	家常土豆片【土豆
					50]
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加					
餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
	米饭【大米 110】	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	二米饭【大米 100,
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉40,	羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70, 土	小米 10】; 土豆烧牛
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	肉【牛肉 40, 土豆
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽(热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	60】;素炒菜花【菜
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	花 120 ,青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	丁丁炒面	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	汤面【面粉 40, 牛肉
	【面粉 80,牛肉 30,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	30, 土豆 15, 胡萝卜
	大白菜 70,芹菜 30】	30,大白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	15,豆腐 15】
晚		10】;红烧豆腐【豆	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平
餐		腐 50,木耳 5】	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒
			10]		10]
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 11 月第二周

	里位: 兄				
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 10, 杂	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉20,	米 5】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 80】	包菜炒肉【包菜 80,	20,黄豆芽80】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦80】		牛肉 20】	
	50]				
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加					
餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
_					
	二米饭【大米 100,	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,		米饭【大米 110】
	小米 10】; 土豆烧牛	大盘鸡【鸡肉 70,土	羊肉 50,胡萝卜 60,	芹菜炒肉【牛肉 40,	红烧鸡块【鸡肉 70】
	肉【牛肉40,土豆	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	60】;素炒菜花【菜	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热) 【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	花 120 ,青椒 10】	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	汤面【面粉 40, 牛肉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	丁丁炒面
	30,土豆 15,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	白菜粉条肉【牛肉	【面粉 80,牛肉 30,
	15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,大白菜 90,粉条	大白菜 70,芹菜 30】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;红烧豆腐【豆	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	腐 50,木耳 5】	
	10]		10]		
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 11 月第三周

					单位: 克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】	八宝粥【大米 10,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 5】	青笋炒肉【牛肉20,	豆 5】	15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	包菜炒肉【包菜 80,	莴笋 80】	葫芦瓜炒肉【牛肉	30]
餐		牛肉 20】		20,西葫芦80】	家常土豆片【土豆
					50]
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
-1-1-1					
加餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
<b>食</b>					
	米饭【大米 110】	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	二米饭【大米 100,
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉 40,	羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70, 土	小米 10】; 土豆烧牛
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	肉【牛肉40,土豆
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	60】;素炒菜花【菜
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	花 120 ,青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	丁丁炒面	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	汤面【面粉 40, 牛肉
	【面粉 80,牛肉 30,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,土豆 15,胡萝卜
	大白菜 70,芹菜 30】	30,大白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	15,豆腐 15】
晚		10】;红烧豆腐【豆	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平
餐		腐 50,木耳 5】	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒
			10]		10]
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 11 月第四周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 10,杂	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉20,	米 5】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 80】	包菜炒肉【包菜 80,	20,黄豆芽80】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦80】		牛肉 20】	
	50]				
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
	二米饭【大米 100,	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	米饭【大米 110】
	小米 10】;土豆烧牛	大盘鸡【鸡肉 70, 土	羊肉 50,胡萝卜 60,	芹菜炒肉【牛肉40,	红烧鸡块【鸡肉 70】
	肉【牛肉40,土豆	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	60】;素炒菜花【菜	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	花 120 ,青椒 10】	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	汤面【面粉 40,牛肉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	丁丁炒面
	30, 土豆 15, 胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	白菜粉条肉【牛肉	【面粉 80,牛肉 30,
	15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,大白菜 90,粉条	大白菜 70,芹菜 30】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;红烧豆腐【豆	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	腐 50,木耳 5】	
	10]		10]		
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 新疆 6-8 岁(小学低段)学生 11 月一周食谱 营养分析报告

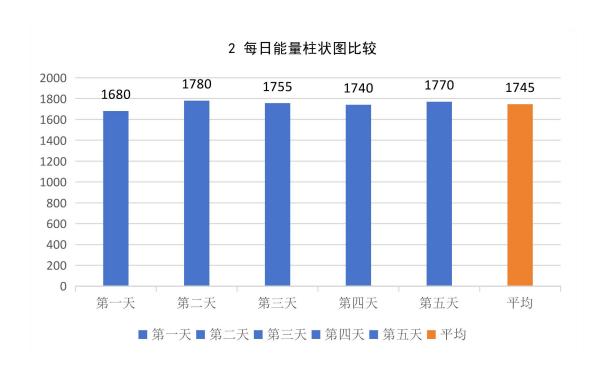
### 1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		-L-A-)+-L-	学生每日各类食物建议摄入量(g)*				
食物科	食物种类及状态		小	学	初中	高中	
		食物量(g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁	
$\hat{i}$	<b></b>	305	250~300	300~350	350~400	350~400	
蔬菜水果类	蔬菜类	305	300~350	350~400	400~450	450~500	
<b>以</b> 米小木矢	水果类	150	150~200	200~250	250~300	300~350	
	畜禽肉类	92	30~40	40~50	50~60	60~70	
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	0	30~40	40~50	50~60	50~60	
	蛋类	44	50	50	75	75	
	奶及奶制品	200	200	200	250	250	
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	11	30	35	40	50	
植物油		25	25	25	30	30	
	盐	4	4	4	5	5	

注1: 均为可食部分生重。(示例:食谱中鸡肉的量是未去骨的重量)

注 2: 谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。

注 3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆、大豆制品以干黄豆计。小学低段每日大豆摄入量 15 克。



## 3 一周食谱主要营养素评估

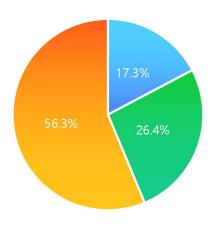
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1745	充足
2	蛋白质	හ	40	75.5	充足
3	脂肪	90	51	51	充足
4	碳水化合物	b	274	245.6	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B <sub>1</sub>	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	og)	15	12.5	适宜

### 4 一周带量食谱三大产能营养素供能比例

	蛋白质	脂肪	碳水化合物
推荐能量占比	10-20%	20-30%	50-65%
实际能量占比	17.3%	26.4%	56.3%

### 5 三大产能营养素供能比例

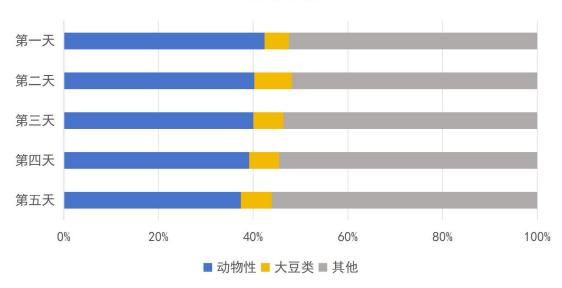
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



## 6 一周带量食谱蛋白质来源及质量

食物来源	动物性	大豆类	其他
蛋白质含量(g)	32	4.8	38.7
优质蛋白质比例(%)		48.8	

## 7 蛋白质构成比



# 12 月第一周

	中位:					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馕【面粉 60】	
	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】	八宝粥【大米 10, 杂	胡萝卜肉粥【大米	
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 5】	青笋炒肉【牛肉20,	豆 5】	15,鸡肉 20,胡萝卜	
早	20,黄豆芽80】	包菜炒肉【包菜 80,	莴笋 80】	葫芦瓜炒肉【牛肉	30]	
餐		牛肉 20】		20,西葫芦 80】	家常土豆片【土豆	
					50]	
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	
<b>.</b>						
加	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	
餐						
	米饭【大米 110】	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	二米饭【大米 100,	
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉40,	羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70,土	小米 10】; 土豆烧牛	
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	肉【牛肉40,土豆	
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	60】;素炒菜花【菜	
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	花 120 ,青椒 10】	
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	
	丁丁炒面	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	汤面【面粉 40, 牛肉	
	【面粉 80,牛肉 30,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	30, 土豆 15, 胡萝卜	
	大白菜 70,芹菜 30】	30,大白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	15,豆腐 15】	
晚		10】;红烧豆腐【豆	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	
餐		腐 50,木耳 5】	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	
			10]		10]	
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	

## 12 月第二周

	星期一	星期二	星期三	星期四	単位: 兄 <b>星期五</b>
	馕【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 10, 杂	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉20,	米 5】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 80】	包菜炒肉【包菜80,	20,黄豆芽80】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 80】		牛肉 20】	
	50]				
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
	二米饭【大米 100,	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	米饭【大米 110】
	小米 10】; 土豆烧牛	大盘鸡【鸡肉 70, 土	羊肉 50,胡萝卜 60,	芹菜炒肉【牛肉40,	红烧鸡块【鸡肉 70】
	肉【牛肉40,土豆	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	60】;素炒菜花【菜	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	花 120 ,青椒 10】	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	汤面【面粉 40, 牛肉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	丁丁炒面
	30,土豆 15,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	白菜粉条肉【牛肉	【面粉 80,牛肉 30,
	15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,大白菜 90,粉条	大白菜 70,芹菜 30】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;红烧豆腐【豆	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	腐 50,木耳 5】	
	10]		10]		
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 12 月第三周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】	八宝粥【大米 10,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 5】	青笋炒肉【牛肉20,	豆 5】	15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	包菜炒肉【包菜 80,	莴笋 80】	葫芦瓜炒肉【牛肉	30]
餐		牛肉 20】		20,西葫芦80】	家常土豆片【土豆
					50]
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
餐					
	米饭【大米 110】	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	二米饭【大米 100,
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉 40,	羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70,土	小米 10】; 土豆烧牛
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	肉【牛肉40,土豆
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	60】;素炒菜花【菜
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	花 120 ,青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	丁丁炒面	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	汤面【面粉 40, 牛肉
	【面粉 80,牛肉 30,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	30, 土豆 15, 胡萝卜
	大白菜 70,芹菜 30】	30,大白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	15,豆腐 15】
晚		10】;红烧豆腐【豆	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平
餐		腐 50,木耳 5】	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒
			10]		10]
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

## 12 月第四周

		星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 10, 杂	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	   青笋炒肉【牛肉 20,	米 5】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	   葫芦瓜炒肉【牛肉	   莴笋 80】	   包菜炒肉【包菜 80,	20,黄豆芽 80】
答	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 80】		牛肉 20】	
食	50]	,			
	水煮鸡蛋 40	   水煮鸡蛋 40	   水煮鸡蛋 40	   水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	   烹调油 5	   烹调油 5	   烹调油 5	烹调油 5
加	th 177 200	th tru • 0 0	th true 200	th. 177 <b>2</b> 00	th. 177 <b>2</b> 00
餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
		   拌面【面粉 110】	 		米饭【大米 110】
	一	大盘鸡【鸡肉 70, 土	羊肉 50 ,胡萝卜 60 ,	芹菜炒肉【牛肉40,	红烧鸡块【鸡肉 70】
	肉【牛肉40,土豆	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	<b>芹菜 70】</b>	家常茄子【茄子 130,
	60】; 素炒菜花【菜	壹 00,頁級 20 <b>2</b> 素炒蘑菇【平菇 120,	<sup>偽</sup>	「元来 70 <b>』</b>   西辣蛋【鸡蛋 20, 番	青椒 20】
午	花 120,青椒 10】	素炒磨奶 <b>、</b> 120,	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	月 柳文 20 』
餐	烹调油 12	烹调油 12	立分 80, 青椒 5 <b>1</b>   烹调油 12	加 30 , 青 秋 20 <b>2</b>   烹调油 12	烹调油 12
	、次、V四 4四 12	一、大、小田子田 12	一、大、小田子田 12	一、大、り四~四 12	、
	汤面【面粉 40, 牛肉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	丁丁炒面
	30,土豆 15,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	白菜粉条肉【牛肉	【面粉 80,牛肉 30,
	15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,大白菜 90,粉条	大白菜 70,芹菜 30】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;红烧豆腐【豆	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	腐 50,木耳 5】	
	10]		10]		
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 新疆 6-8 岁(小学低段)学生 12 月一周食谱 营养分析报告

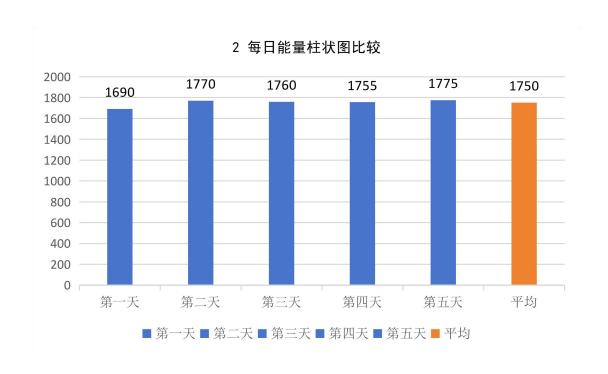
#### 1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

食物种类及状态		-L-A-)+-L-	学生每日各类食物建议摄入量(g)*				
		本食谱中   食物量(g)	小	学	初中	高中	
		区份至(5)	6岁-8岁	9岁-11岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁	
$\hat{i}$	<b></b>	305	250~300	300~350	350~400	350~400	
蔬菜水果类	蔬菜类	305	300~350	350~400	400~450	450~500	
<b>以</b> 米小木矢	水果类	150	150~200	200~250	250~300	300~350	
	畜禽肉类	92	30~40	40~50	50~60	60~70	
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	0	30~40	40~50	50~60	50~60	
	蛋类	44	50	50	75	75	
	奶及奶制品	200	200	200	250	250	
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	11	30	35	40	50	
<u>t</u>	植物油		25	25	30	30	
	盐	4	4	4	5	5	

注1: 均为可食部分生重。(示例:食谱中鸡肉的量是未去骨的重量)

注 2: 谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。

注 3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆, 大豆制品以干黄豆计。小学低段每日大豆摄入量 15 克。



## 3 一周食谱主要营养素评估

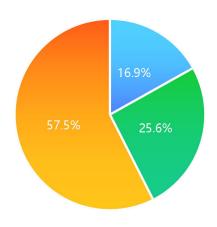
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1750	充足
2	蛋白质	g	40	73.9	充足
3	脂肪	g	51	49.8	适宜
4	碳水化合物	g	274	251.6	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B <sub>1</sub>	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	gg	15	11.5	适宜

### 4 一周带量食谱三大产能营养素供能比例

	蛋白质	脂肪	碳水化合物
推荐能量占比	10-20%	20-30%	50-65%
实际能量占比	16.9%	25.6%	57.5%

### 5 三大产能营养素供能比例

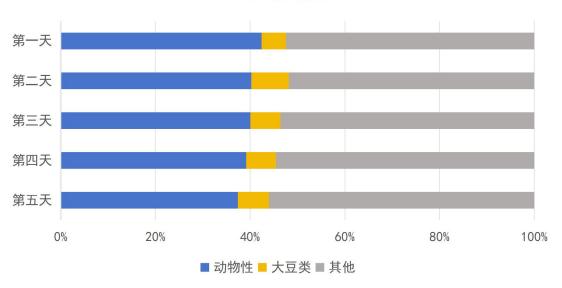
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



## 6 一周带量食谱蛋白质来源及质量

食物来源	动物性	大豆类	其他
蛋白质含量(g)	32	4.8	37.1
优质蛋白质比例(%)		49.8	

## 7 蛋白质构成比



# 1月第一周

		星期二	星期三	星期四	単位: 兄 <b>星期五</b>
	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】	八宝粥【大米 10, 杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 5】	青笋炒肉【牛肉20,	豆 5】	15,鸡肉20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	包菜炒肉【包菜80,	莴笋 80】	葫芦瓜炒肉【牛肉	30]
餐		牛肉 20】		20,西葫芦 80】	家常土豆片【土豆
					50]
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
加					
餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
	米饭【大米 110】	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	二米饭【大米 100,
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉40,	羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70, 土	小米 10】; 土豆烧牛
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	肉【牛肉 40, 土豆
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽(热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	60】;素炒菜花【菜
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	花 120 ,青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	丁丁炒面	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	汤面【面粉 40, 牛肉
	【面粉 80,牛肉 30,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	30, 土豆 15, 胡萝卜
	大白菜 70,芹菜 30】	30,大白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	15,豆腐 15】
晚		10】;红烧豆腐【豆	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平
餐		腐 50,木耳 5】	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒
			10]		10]
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

# 1月第二周

	单位						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
	馕【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】	花卷【面粉 60】	馒头【面粉 60】		
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 10, 杂	大米粥【大米 15】	小米粥【大米 10,小	大米粥【大米 15】		
	15,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉20,	米 5】	黄豆芽炒肉【牛肉		
早	30]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 80】	包菜炒肉【包菜 80,	20,黄豆芽80】		
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦80】		牛肉 20】			
	50]						
	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40	水煮鸡蛋 40		
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5		
4							
加餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200		
(質)							
	二米饭【大米100,	拌面【面粉 110】	碎肉抓饭【大米 110,	拌面【面粉 110】	米饭【大米 110】		
	小米 10】; 土豆烧牛	大盘鸡【鸡肉 70, 土	羊肉 50,胡萝卜 60,	芹菜炒肉【牛肉 40,	红烧鸡块【鸡肉 70】		
	肉【牛肉40,土豆	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,		
午	60】;素炒菜花【菜	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】		
餐	花 120 ,青椒 10】	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】			
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12		
	汤面【面粉 40, 牛肉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	丁丁炒面		
	30,土豆 15,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	白菜粉条肉【牛肉	【面粉 80,牛肉 30,		
	15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,大白菜 90,粉条	大白菜 70,芹菜 30】		
晚	菜夹馍【面粉 35,平	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;红烧豆腐【豆			
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	腐 50,木耳 5】			
	10]		10]				
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150		
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8		

# 新疆 6-8 岁(小学低段)学生1月一周食谱营养分析报告

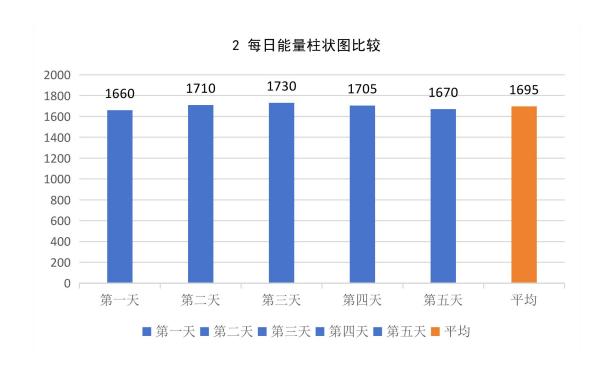
### 1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

食物种类及状态		十 & 洋 中	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			
		本食谱中 食物量(g)	小	学	初中	高中
		区切里(g)	6 岁-8 岁	9 岁-11 岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁
Ź	<b></b>	305	250~300	300~350	350~400	350~400
<b>芸芸业田米</b>	蔬菜类	305	300~350	350~400	400~450	450~500
蔬菜水果类	水果类	150	150~200	200~250	250~300	300~350
	畜禽肉类	92	30~40	40~50	50~60	60~70
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	0	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	44	50	50	75	75
	奶及奶制品	200	200	200	250	250
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	11	30	35	40	50
₹ t	植物油		25	25	30	30
	盐	4	4	4	5	5

注 1: 均为可食部分生重。 (示例:食谱中鸡肉的量是未去骨的重量)

注 2: 谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。

注 3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆,大豆制品以干黄豆计。小学低段每日大豆摄入量 15 克。



### 3 一周食谱主要营养素评估

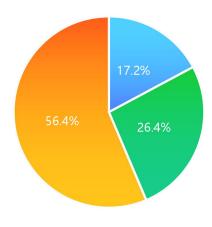
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1695	适宜
2	蛋白质	90	40	72.9	充足
3	脂肪	90	51	49.7	适宜
4	碳水化合物	හ	274	239	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B <sub>1</sub>	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	g	15	13.2	适宜

## 4 一周带量食谱三大产能营养素供能比例

	蛋白质	脂肪	碳水化合物
推荐能量占比	10-20%	20-30%	50-65%
实际能量占比	17.2%	26.4%	56.4%

## 5 三大产能营养素供能比例

■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



## 6 一周带量食谱蛋白质来源及质量

食物来源	动物性	大豆类	其他
蛋白质含量(g)	32	4.8	36.1
优质蛋白质比例(%)	50.5		

## 7 蛋白质构成比

