3 月第一周

单位: 克

		星期二	星期三	星期四	
	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 10 ,小	青笋炒肉【牛肉 20,		15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 80】	米 5】	莴笋 80】	米 5】	30]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		 葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
A		20, 黄瓜 80,木耳 3】		20,西葫芦80】	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】;
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	40, 土豆 60】;
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80, 青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 120,
					青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	二截子炒面【面粉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	打卤面【鲜面条 50,
	80, 牛肉 30, 大白菜	包菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	牛肉30,土豆15,胡萝
	70,芹菜 30】	30,圆白菜90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15,豆腐 15, 黄瓜
		10];	菜夹馍【面粉 35,平	40];	5]
晚		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【油麦菜 50】	菜夹馍【面粉 35,平
餐		木耳 5】	10]		菇 50, 豆干 15,青椒
					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	' と食谱测算价格(元):	早餐 2.25,午餐 7.0,	 晚餐 4.0。全天合计: 1	3.25

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。

3月第二周

	星期一	星期二	星期三	星期四	単位: 兄 星期五
	馕【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	小米粥【大米 10, 小	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	米 5】	莴笋 80】	米 5】	20,黄豆芽80】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	50]	20,西葫芦 80】		20, 黄瓜 80,木耳 3】	
	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】;	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】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	40, 土豆 60】;	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 120,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	青椒 10】				
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	打卤面【鲜面条 50,	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	二截子炒面【面粉
	牛肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	包菜粉条肉【牛肉	80, 牛肉 30, 大白菜
	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,圆白菜90,粉条	70,芹菜 30】
	5]	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;	
晚	菜夹馍【面粉 35,平	炒时蔬【油麦菜 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒		10]	木耳 5】	
	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

3 月第三周

					半 位: 兄
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米10,小	青笋炒肉【牛肉 20,	小米粥【大米 10, 小	15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	米 5】	莴笋 80】	米 5】	30]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		20, 黄瓜 80,木耳 3】		20,西葫芦 80】	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】		 碎肉抓饭【大米 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	一
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	年内 30 ,	豆 60 ,青椒 20】	小水 10 』 ; 土豆烧牛肉【牛肉
	素	斤来 70	^鹰 嘴豆 10	豆 60,頁級 20』 素炒蘑菇【平菇 120,	工豆烷平内 【平内 40, 土豆 60】;
午	月 牧 20 1	茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	素炒磨奶 【 奶 120, 青椒 10 】	40, 工豆 60】; 素炒菜花【菜花 120,
餐		ガロ 30 , 同 秋文 20 』	豆分 80, 育似 3 ▮	門 例	素炒来化【来化 120, 青椒 10】
	烹调油 12				頁版 10 』 烹调油 12
	杰 炯 f由 12	· 杰 炯 在 12	· 杰 炯 在 12	· 杰 炯 在 12	· 杰 炯 在 12
	二截子炒面【面粉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	打卤面【鲜面条 50,
	80, 牛肉 30, 大白菜	包菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	牛肉30,土豆15,胡萝
	70,芹菜 30】	30,圆白菜90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15,豆腐 15, 黄瓜
		10];	菜夹馍【面粉 35,平	40];	5]
晚		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【油麦菜 50】	菜夹馍【面粉 35,平
餐		木耳 5】	10]		菇 50, 豆干 15,青椒
					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

3 月第四周

	Ħ V u	⊟ ₩ □ →	□ ₩□	⊟ ₩ u mi	単位: 兒
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	小米粥【大米 10, 小	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	米 5】	莴笋 80】	米 5】	20,黄豆芽80】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	50]	20,西葫芦 80】		20, 黄瓜 80,木耳 3】	
	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
	11.1 = 1.11				
	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】;	大盘鸡【鸡肉 70, 土	羊肉 50,胡萝卜 60,		红烧鸡块【鸡肉 70】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	40, 土豆 60】;	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热) 【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 120,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	青椒 10】				
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	打卤面【鲜面条 50,	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	二截子炒面【面粉
	牛肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	包菜粉条肉【牛肉	80, 牛肉 30, 大白菜
	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,圆白菜90,粉条	70,芹菜 30】
	5]	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10];	
晚	菜夹馍【面粉 35,平	炒时蔬【油麦菜 50】	菇 50,豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒		10]	木耳 5】	
	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 3 月一周食谱营养分析报告

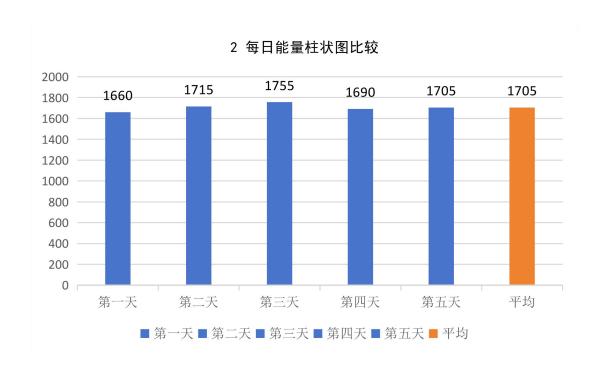
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

食物种类及状态		十 & 注 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700至(8)	6岁-8岁	9 岁-11 岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁	
\hat{i}		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	
- 	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

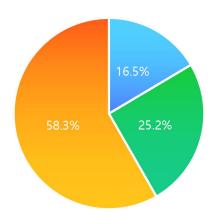
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1705	充足
2	蛋白质	90	40	70	充足
3	脂肪	90	51	47.7	适宜
4	碳水化合物	b	274	248.5	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B ₁	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	og)	15	14	适宜

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	16.5%	25.2%	58.3%

5 三大产能营养素供能比例

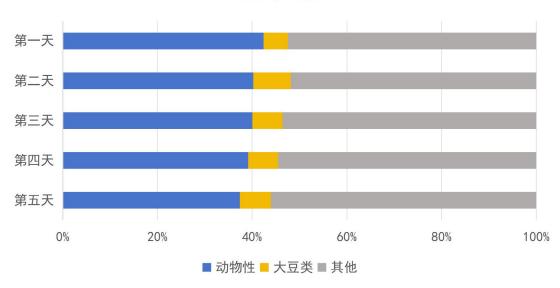
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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	33.2
优质蛋白质比例(%)		52.4	

7 蛋白质构成比



4月第一周

					单位:克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 10,小	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10, 小	15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	米 5】	莴笋 80】	米 5】	30]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		20, 黄瓜 80,木耳 3】		20,西葫芦 80】	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】;
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	40, 土豆 60】;
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 120,
					青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
		*************************************	操子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	打卤面【鲜面条 50,
	80, 牛肉 30, 大白菜	包菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	牛肉 30,土豆 15,胡萝
	70,芹菜 30】	30,圆白菜 90,粉条	▶ 15,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	► 15,豆腐 15, 黄瓜
		10];	菜夹馍【面粉 35,平	40];	5]
晚		 红烧豆腐【豆腐 50,	 菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【油麦菜 50】	菜夹馍【面粉 35,平
餐		木耳 5】	10]	_	菇 50, 豆干 15,青椒
					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

4月第二周

	⊢ , 18⊷	→ 15	₽	<u> </u>	<u> </u>
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	小米粥【大米 10, 小	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	米 5】	莴笋 80】	米 5】	20,黄豆芽80】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	50]	20,西葫芦80】		20, 黄瓜 80,木耳 3】	
	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					
加	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
餐					
	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】;	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】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	40, 土豆 60】;	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 120,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	青椒 10】				
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	打卤面【鲜面条 50,	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	二截子炒面【面粉
	牛肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	包菜粉条肉【牛肉	80, 牛肉 30, 大白菜
	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,圆白菜 90,粉条	70,芹菜 30】
	5]	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10];	
晚	菜夹馍【面粉 35,平	炒时蔬【油麦菜 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒		10]	木耳 5】	
	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

4月第三周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米10,小	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10, 小	15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	米 5】	莴笋 80】	米 5】	30]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		20, 黄瓜 80,木耳 3】		20,西葫芦80】	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
			 碎肉抓饭【大米 110,		二米饭【大米 100,
	红烧鸡块【鸡肉 70】	芹菜炒肉【牛肉40,	样内抓 饭 ★ 八木 110, 羊肉 50,胡萝卜 60,	大盘鸡【鸡肉 70, 土	一
	家常茄子【茄子 130,	广来》内【十内 40, 芹菜 70】	牛內 50 ,	豆 60 ,青椒 20】	
	素	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	^鹰 嘴豆 10 炝黄豆芽(热)【黄	豆 60,頁級 20』 素炒蘑菇【平菇 120,	工豆烷平内 【平内 40, 土豆 60】;
午	月 700 월	茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	- 青椒 10】	素炒菜花【菜花 120,
餐		加 30 , 自 70	立才 80, 自恢 3 ▮		青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	 烹调油 12		烹调油 12
	、水、n面 4田 17	、	XX Nu 4田 17	、	· 宋、/呵 (田 12
	二截子炒面【面粉	米饭【大米 80】	操子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	打卤面【鲜面条 50,
	80, 牛肉 30, 大白菜	包菜粉条肉【牛肉	肉 30 ,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	牛肉30,土豆15,胡萝
	70,芹菜 30】	30,圆白菜 90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15,豆腐 15, 黄瓜
44		10];	菜夹馍【面粉 35,平	40];	5]
晚		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【油麦菜 50】	菜夹馍【面粉 35,平
餐		木耳 5】	10]		菇 50, 豆干 15,青椒
					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

4 月第四周

		星期二	星期三	星期四	単位: 兄 星期五
	馕【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	 小米粥【大米 10, 小	 青笋炒肉【牛肉 20,	 小米粥【大米 10 ,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	米 5】	莴笋 80】	米 5】	20,黄豆芽 80】
~	家常土豆片【土豆	, 葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	50]	20,西葫芦 80】		20, 黄瓜 80,木耳 3】	
	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】;	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】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	40, 土豆 60】;	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 120,	青椒 10】	豆芽 80, 青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	青椒 10】				
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	打卤面【鲜面条 50,	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	二截子炒面【面粉
	牛肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	包菜粉条肉【牛肉	80, 牛肉 30, 大白菜
	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,圆白菜90,粉条	70,芹菜 30】
	5]	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;	
晚	菜夹馍【面粉 35,平	炒时蔬【油麦菜 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒		10]	木耳 5】	
	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 4 月一周食谱 营养分析报告

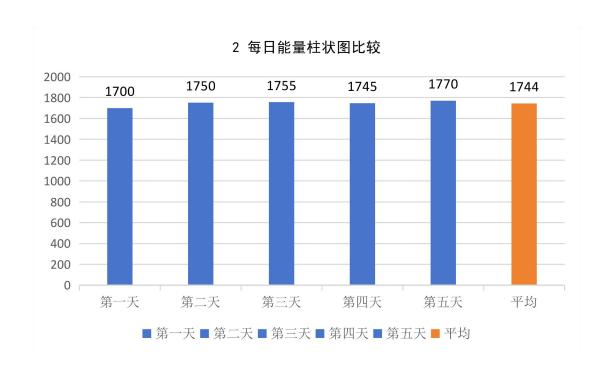
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		1. 6.3% 1	学生	上每日各类食物	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		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
师 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
ħ.	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

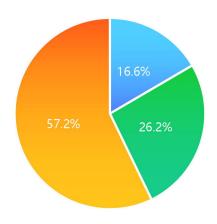
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1744	充足
2	蛋白质	90	40	72.4	充足
3	脂肪	90	51	50.8	适宜
4	碳水化合物	90	274	249.4	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B ₁	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	g	15	15.2	充足

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	16.6%	26.2%	57.2%

5 三大产能营养素供能比例

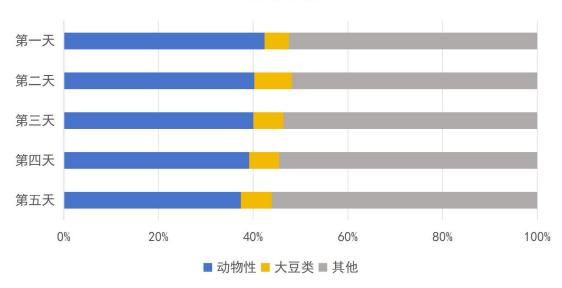
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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	35.6
优质蛋白质比例(%)		50.8	

7 蛋白质构成比



新疆 6-8 岁(小学低段)学生春夏季带量食谱(试行) 5 月第一周

					单位:克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米10,小	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10, 小	15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	米 5】	莴笋 80】	米 5】	30]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		20, 黄瓜 80,木耳 3】		20,西葫芦 80】	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
-tu-r					
加	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
貫					
	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】;
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	40, 土豆 60】;
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80, 青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 120,
					青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	二截子炒面【面粉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	打卤面【鲜面条 50,
	80, 牛肉 30, 大白菜	包菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	牛肉 30,土豆 15,胡萝
	70,芹菜 30】	30,圆白菜90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15,豆腐 15,黄瓜
		10】;	菜夹馍【面粉 35,平	40];	5]
晚		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【油麦菜 50】	菜夹馍【面粉 35,平
餐		木耳 5】	10]		菇 50,豆干 15,青椒
					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

5 月第二周

					里位: <u>克</u>
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	小米粥【大米 10, 小	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	米 5】	莴笋 80】	米 5】	20,黄豆芽 80】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	50]	20,西葫芦80】		20, 黄瓜 80,木耳 3】	
	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
			 碎肉抓饭【大米 110,		米饭【大米 110】
	小米 10】;	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】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70 】	家常茄子【茄子 130,
_	40, 土豆 60】;	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽(热) 【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
午	素炒菜花【菜花 120,	青椒 10】	豆芽 80, 青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	13 NX 20 1
餐	青椒 10】	13 100 20	<u> </u>	34 00 , 13 12 C = 0	
	烹调油 12	 烹调油 12	 烹调油 12	 烹调油 12	烹调油 12
	W. Addin 15	W. 441H 15	W. 441HI 15	W. 641HI 17	W. 441H 15
		 米饭【大米 80】	操子面【面粉 40, 牛	*/	二截子炒面【面粉
	牛肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	包菜粉条肉【牛肉	
	ト 15,豆腐 15, 黄瓜	30, 大白菜 80,豆腐	ト 15 ,豆腐 15】	30,圆白菜 90,粉条	70,芹菜 30】
	5]	40】;	菜夹馍【面粉 35,平	10】:	70,71 ** 30 **
晚	菜夹馍【面粉 35,平	⁴⁰ ;	菇 50, 豆干 15,青椒	10 4 ; 红烧豆腐【豆腐 50,	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒	炒的弧 【個交米 30】	10】	木耳5】	
	10】			/\-T J 1	
	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150	水果 150
	烹调油 8				烹调油 8
	· 'ሦ' ስብ 4ጠ Q				ツッカゴ A D

5 月第三周

	星期一	星期二	星期三	星期四	単位: 兄 星期五
	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	 小米粥【大米 10 ,小	 青笋炒肉【牛肉 20,	 小米粥【大米 10, 小	 15,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 80】	米 5】	莴笋 80】	米 5】	30]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
A		20, 黄瓜 80,木耳 3】		20,西葫芦 80】	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】;
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	40, 土豆 60】;
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80, 青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 120,
					青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	二截子炒面【面粉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40,牛	米饭【大米 80】	打卤面【鲜面条 50,
	80, 牛肉 30, 大白菜	包菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	牛肉30,土豆15,胡萝
	70,芹菜 30】	30,圆白菜90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15,豆腐 15, 黄瓜
		10];	菜夹馍【面粉 35,平	40];	5]
晚		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【油麦菜 50】	菜夹馍【面粉 35,平
餐		木耳 5】	10]		菇 50, 豆干 15,青椒
					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

5 月第四周

					単位: 兄 □
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	小米粥【大米 10, 小	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	米 5】	莴笋 80】	米 5】	20,黄豆芽80】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	50]	20,西葫芦80】		20, 黄瓜 80,木耳 3】	
	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】;	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】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	40, 土豆 60】;	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽(热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 120,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	青椒 10】				
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	打卤面【鲜面条 50,	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	二截子炒面【面粉
	牛肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	包菜粉条肉【牛肉	80, 牛肉 30, 大白菜
	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,圆白菜90,粉条	70,芹菜 30】
	5]	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10];	
晚	菜夹馍【面粉 35,平	炒时蔬【油麦菜 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒		10]	木耳 5】	
	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 5 月一周食谱 营养分析报告

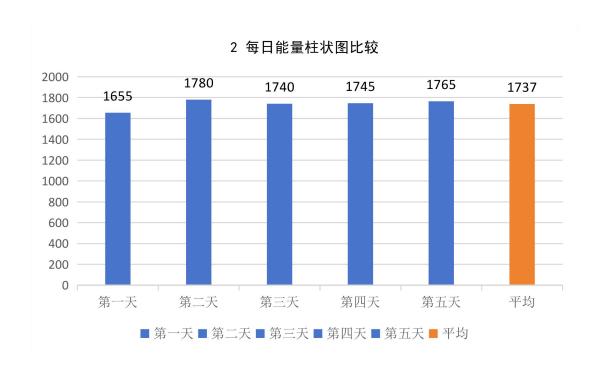
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		-L- & \\ \	学生	三每日各类食物	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		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
	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
杜	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

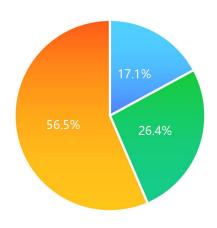
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1737	充足
2	蛋白质	90	40	74	充足
3	脂肪	90	51	50.9	适宜
4	碳水化合物	b	274	245.4	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B ₁	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	g	15	13.8	适宜

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%	26.4%	56.5%

5 三大产能营养素供能比例

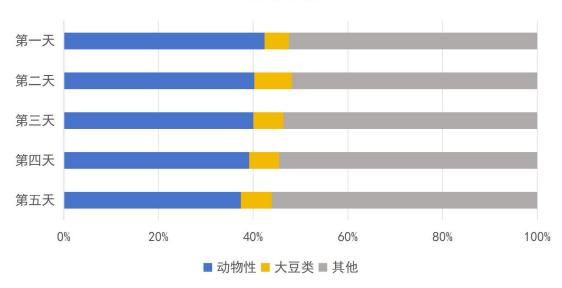
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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	37.2
优质蛋白质比例(%)		49.7	

7 蛋白质构成比



6月第一周

	星期一	星期二	星期三	星期四	単位: 兄 星期五
	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馕【面粉 60】
	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 10,小	青笋炒肉【牛肉20,	绿豆粥【大米 10,绿	15,鸡肉20,胡萝卜
早	20,黄豆芽80】	米 5】	莴笋 80】	豆 5】	30]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		20, 黄瓜 80,木耳 3】		20,西葫芦80】	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
	*************************************	拌面【面粉 110】	 碎肉抓饭【大米 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】;
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
 午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽(热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	40, 土豆 60】;
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 120,
					青椒 10】
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	二截子炒面【面粉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	打卤面【鲜面条 50,
	80, 牛肉 30, 大白菜	包菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	牛肉 30,土豆 15,胡萝
	70,芹菜 30】	30,圆白菜90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15,豆腐 15, 黄瓜
		10];	菜夹馍【面粉 35,平	40];	5]
晚		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【油麦菜 50】	菜夹馍【面粉 35,平
餐		木耳 5】	10 🕽		菇 50, 豆干 15,青椒
					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

6月第二周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	绿豆粥【大米10,绿	青笋炒肉【牛肉 20,	小米粥【大米 10,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	豆 5】	莴笋 80】	米 5】	20,黄豆芽 80】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	50]	20,西葫芦80】		20, 黄瓜 80,木耳 3】	
	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】;	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】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	40, 土豆 60】;	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 120,	青椒 10】	豆芽 80, 青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	青椒 10】				
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	打卤面【鲜面条 50,	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	二截子炒面【面粉
	牛肉30,土豆15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	包菜粉条肉【牛肉	80, 牛肉 30, 大白菜
	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,圆白菜90,粉条	70,芹菜 30】
пАс	5]	40] ;	菜夹馍【面粉 35,平	10];	
晚	菜夹馍【面粉 35,平	炒时蔬【油麦菜 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒		10]	木耳 5】	
	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

6月第三周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馕【面粉 60】	
	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米	
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 10,小	青笋炒肉【牛肉20,	绿豆粥【大米 10,绿	15,鸡肉 20,胡萝卜	
早	20,黄豆芽80】	米 5】	莴笋 80】	豆 5】	30]	
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆	
		20, 黄瓜 80,木耳 3】		20,西葫芦 80】	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	
			 碎肉抓饭【大米 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	一	
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	平内 30 ,	豆 60 ,青椒 20】	小水 10 』 ; 土豆烧牛肉【牛肉	
	素	斤来 70	^鹰 嘴豆 10 炝黄豆芽 (热) 【 黄	豆 60,頁級 20』 素炒蘑菇【平菇 120,	上豆烷牛肉【牛肉 40, 土豆 60】;	
午	月 牧区 20 1	茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	素炒磨奶 【 奶 120, 青椒 10 】	素炒菜花【菜花 120,	
餐		加 30 , 自 収文 20 1	五才 80, 自恢 31	FINX TO A	青椒 10】	
	烹调油 12	 烹调油 12				
	杰 _阿 田 12		杰明祖 12	杰明田 12	烹调油 12	
	二截子炒面【面粉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	打卤面【鲜面条 50,	
	80, 牛肉 30, 大白菜	包菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	牛肉 30,土豆 15,胡萝	
	70,芹菜 30】	30,圆白菜90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	
晚		10】;	菜夹馍【面粉 35,平	40];	5]	
餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【油麦菜 50】	菜夹馍【面粉 35,平	
		木耳 5】	10]		菇 50, 豆干 15,青椒	
					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	

6月第四周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	绿豆粥【大米 10,绿	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	豆 5】	莴笋 80】	米 5】	20,黄豆芽80】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	50]	20,西葫芦 80】		20, 黄瓜 80,木耳 3】	
	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】;	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】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	40, 土豆 60】;	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 120,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	青椒 10】				
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	打卤面【鲜面条 50,	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	二截子炒面【面粉
	牛肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	包菜粉条肉【牛肉	80, 牛肉 30, 大白菜
	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,圆白菜90,粉条	70,芹菜 30】
	5]	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10】;	
晩	菜夹馍【面粉 35,平	炒时蔬【油麦菜 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒		10]	木耳 5】	
	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 6 月一周食谱 营养分析报告

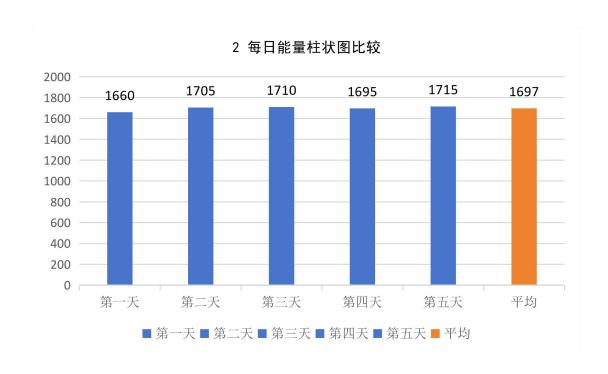
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

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}		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
以 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

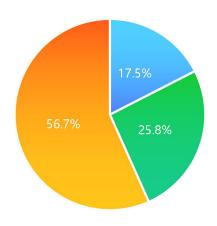
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1697	适宜
2	蛋白质	90	40	74	充足
3	脂肪	90	51	48.7	适宜
4	碳水化合物	90	274	240.6	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B ₁	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	g	15	14.2	适宜

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	17.5%	25.8%	56.7%

5 三大产能营养素供能比例

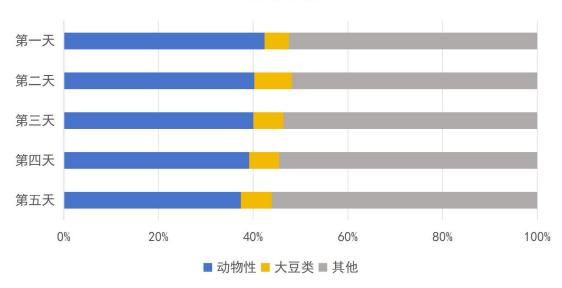
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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	37.2
优质蛋白质比例(%)		49.7	

7 蛋白质构成比



7月第一周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馕【面粉 60】	
	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米	
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米10,小	青笋炒肉【牛肉20,	绿豆粥【大米 10,绿	15,鸡肉 20,胡萝卜	
早	20,黄豆芽80】	米 5】	莴笋 80】	豆 5】	30]	
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆	
		20, 黄瓜 80,木耳 3】		20,西葫芦80】	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	
	NA TANKA AN		The state of the s		- N/ ht - 1. N/ 100	
	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】;	
	家常茄子【茄子 130,	芹菜 70】	鹰嘴豆 10】	豆 60 ,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉	
午	青椒 20】	西辣蛋【鸡蛋 20,番	炝黄豆芽(热)【黄	素炒蘑菇【平菇 120,	40, 土豆 60】;	
餐		茄 50 ,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 120,	
					青椒 10】	
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	
	二截子炒面【面粉	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	打卤面【鲜面条 50,	
	80, 牛肉 30, 大白菜	包菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	牛肉30,土豆15,胡萝	
	70,芹菜 30】	30,圆白菜90,粉条	卜 15 ,豆腐 15】	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	
		10];	菜夹馍【面粉 35,平	40];	5]	
晚		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 50, 豆干 15,青椒	炒时蔬【油麦菜 50】	菜夹馍【面粉 35,平	
餐		木耳 5】	10]		菇 50, 豆干 15,青椒	
					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	

7月第二周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】	胡萝卜卷【面粉 60,	馒头【面粉 60】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】	胡萝卜5】	大米粥【大米 15】
	15,鸡肉 20,胡萝卜	绿豆粥【大米 10,绿	青笋炒肉【牛肉20,	小米粥【大米 10,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	30]	豆 5】	莴笋 80】	米 5】	20,黄豆芽 80】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	50]	20,西葫芦80】		20, 黄瓜 80,木耳 3】	
	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					
	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】;	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】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 60 ,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 70】	家常茄子【茄子 130,
午	40, 土豆 60】;	素炒蘑菇【平菇 120,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 120,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 50 ,青椒 20】	
	青椒 10】				
	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12	烹调油 12
	打卤面【鲜面条 50,	米饭【大米 80】	臊子面【面粉 40, 牛	米饭【大米 80】	二截子炒面【面粉
	牛肉 30,土豆 15,胡萝	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 15,胡萝	包菜粉条肉【牛肉	80, 牛肉 30, 大白菜
	卜 15,豆腐 15, 黄瓜	30, 大白菜 80,豆腐	卜 15 ,豆腐 15】	30,圆白菜90,粉条	70,芹菜 30】
	5]	40];	菜夹馍【面粉 35,平	10];	
晚	菜夹馍【面粉 35,平	炒时蔬【油麦菜 50】	菇 50, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
餐	菇 50, 豆干 15,青椒		10]	木耳 5】	
	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 7 月一周食谱 营养分析报告

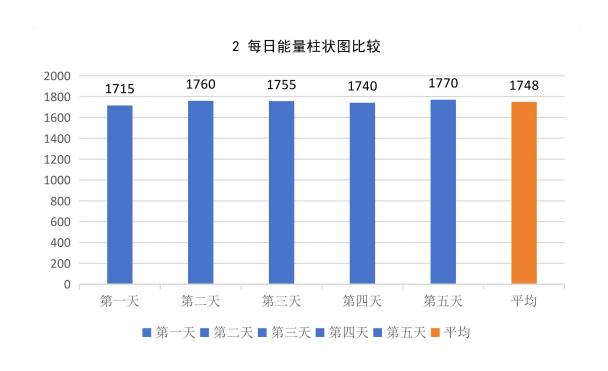
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		本食谱中	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			
食物和	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
名	 子薯类	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
	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
札	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

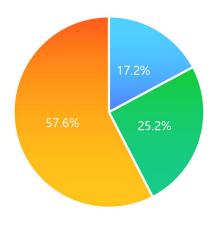
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	1700	1748	充足
2	蛋白质	90	40	75	充足
3	脂肪	හ	51	48.9	适宜
4	碳水化合物	හ	274	251.7	适宜
5	维生素 A	μgRAE	390~430	377	适宜
6	维生素 B ₁	mg	0.9~1.0	0.4	适宜
7	维生素 B2	mg	0.9~1.0	0.8	适宜
8	维生素 C	mg	60	71.8	充足
9	钙	mg	800	425	适宜
10	锌	mg	7	9.06	充足
11	铁	mg	12	14.2	充足
12	膳食纤维	6 0	15	15.6	充足

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%	25.2%	57.6%

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	38.3
优质蛋白质比例(%)	49		

7 蛋白质构成比

