单位: 克

東京		里位: 兒 見期一 見期二 見期四 見期五						
大米粥【大米 20】			星期二	星期二	星期四	星期九		
世界 20, 英豆芽 100】		馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馕【面粉 70】		
早 20,黄豆芽 100 包菜 100		大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米		
本意の		黄豆芽炒肉【牛肉	包菜炒肉【牛肉 20,	青笋炒肉【牛肉 20,	豆 5】	20,鸡肉 20,胡萝卜		
水煮鸡蛋 50 京调油 5 平奶 200 中奶	早	20,黄豆芽 100】	包菜 100】	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	20]		
水煮鸡蛋 50 水煮鸡蛋 50 水煮鸡蛋 50 水煮鸡蛋 50 京调油 5 中奶 200 上面 60, 市家 100 中菜 60, 市家 100 市報 101 京湖油 12 市報 101 京湖油 12 京湖油 12 京湖油 12 市報 101 京湖油 12 京湖油 12 市報 101 京湖油 12 京湖油 12 市報 102 京湖油 12 市報 103 京湖油 12 市報 103 京湖油 12 市報 103 京湖油 12 市報 104 中海 白菜豆腐 (中海 30,豆腐 60, 小白菜 初,豆腐 20, 土豆 20 前萝 ト 201 東子 60, 豆干 15,青椒 201 水果 200 小果 200 小菜 200 小菜 200 小菜 201 小菜 200 小菜	餐				20,西葫芦 100】	家常土豆片【土豆		
京調油 5 中奶 200 上級 [大米 120] 大盘鸡【鸡肉 90, 土 小米 10] 上豆烧牛肉【牛肉 20] 大盘鸡【鸡肉 90, 土 豆成牛肉【牛肉 20] 大盘鸡【鸡肉 20] 素炒蘑菇【平菇 150, 青椒 10] 京调油 12 京明油						60]		
## 年奶 200		水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50		
#奶 200 牛奶 200 キャッ 200 オース 20		烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5		
#奶 200 牛奶 200 キャッ 20								
************************************	加	生奶 200	生奶 200	生奶 200	生奶 200	生奶 200		
近機 (餐	1 %3 200	1 %3 200	1 3/3 200	1 3/3 200	1 3/3 200		
近端 12 一次 100		米饭【大米 120】	拌面【面粉 120】	 碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	二米饭【大米 110,		
京常茄子【茄子 150, 芹菜 120				· ·				
一条				鹰嘴豆 10】		土豆烧牛肉【牛肉		
一個	Æ							
東湖油 12 烹调油 12 烹调油 12 烹调油 12 烹调油 12 烹调油 12 烹调油 12 添面【面粉 65, 牛 米饭【大米 100】 汤面【面粉 65, 牛 株饭【大米 100】 30,豆腐 20,土豆 20 30,豆腐 60, 小白菜 胡萝卜 20】 胡萝卜 20】 胡萝卜 20】 菜夹馍【面粉 35,3 菜夹馍【面粉 35,3 菜夹馍【面粉 35,3 菇 50,豆干 20,青椒 花耳 5】 次果 200 水果 200 20	•					│ │素炒菜花【菜花 130,		
烹调油 12	實		, , , , , ,					
T丁炒面【面粉 100, 米饭【大米 100】		烹调油 12	 烹调油 12	 烹调油 12				
中內 30,大白菜 90, 芹菜 50】 白菜粉条肉【牛肉 內 30,土豆 50,胡萝卜		<i>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,</i>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	7.1.7	,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
中內 30,大白菜 90, 芹菜 50】 白菜粉条肉【牛肉 內 30,土豆 50,胡萝卜								
晚 7 束 50】 30,大白菜 100,粉条 40,豆腐 20】 30,豆腐 60,小白菜 胡萝卜 20】 15】 菜夹馍【面粉 35,平 80】 菜夹馍【面粉 35,平 红烧豆腐【豆腐 50,木耳 5】 菇 60,豆干 15,青椒 炒时蔬【上海青 70】 菇 50,豆干 20,青椒 水果 200 水果 200 水果 200 水果 200 水果 200		丁丁炒面【面粉 100,	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	汤面【面粉 65, 牛肉		
晚餐 15】 菜夹馍【面粉 35,平 80】 菜夹馍【面粉 35,平 红烧豆腐【豆腐 50, 菇 60,豆干 15,青椒 炒时蔬【上海青 70】 菇 50,豆干 20,青椒 水果 200 水果 200 水果 200 水果 200 水果 200		牛肉 30,大白菜 90,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,豆腐 20,土豆 20,		
餐 红烧豆腐【豆腐 50, 菇 60, 豆干 15,青椒 炒时蔬【上海青 70】 菇 50, 豆干 20,青椒 水果 200 水果 200 水果 200 水果 200 水果 200		芹菜 50】	30,大白菜 100,粉条	40,豆腐 20】	30,豆腐 60, 小白菜	胡萝卜20】		
水果 200 木耳 5】 20】 水果 200 水果 200 水果 200	晚		15]	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平		
水果 200 水果 200 水果 200 水果 200 水果 200	餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 60, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 50, 豆干 20,青椒		
			木耳 5】	20]		20]		
烹调油 8 烹调油 8 烹调油 8 烹调油 8		水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200		
		烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8		
小学高段食谱测算价格(元): 早餐 2.25, 午餐 7.0, 晚餐 4.0。全天合计: 13.25		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	└────────────────────────────────────	└──── 早餐 2.25,午餐 7 0. ↓	<u> </u>	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。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】
	20,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	包菜炒肉【牛肉 20,	黄豆芽炒肉【牛肉
早	20]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜 100】	20,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 100】			
	60]				
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 110,	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	米饭【大米 120】
	小米 10】;	大盘鸡【鸡肉 90, 土	羊肉 60,胡萝卜 100,	芹菜炒肉【牛肉 60,	红烧鸡块【鸡肉 90】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 120】	家常茄子【茄子 150,
午	60, 土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 130,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 80,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
	汤面【面粉 65, 牛肉	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	丁丁炒面【面粉 100,
	30,豆腐 20,土豆 20,	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	白菜粉条肉【牛肉	牛肉 30,大白菜 90,
	胡萝卜 20】	30,豆腐 60, 小白菜	40,豆腐 20】	30,大白菜 100,粉条	芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平	15]	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 60, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
	20]		20]	木耳 5】	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

	星期一	星期二	星期三	星期四	単位: 兄 星期五
	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馕【面粉 70】
	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	包菜炒肉【牛肉 20,	青笋炒肉【牛肉 20,	豆 5】	20,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 100】	包菜 100】	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	20]
餐				20,西葫芦 100】	家常土豆片【土豆
					60]
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 120】	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	二米饭【大米 110,
	红烧鸡块【鸡肉 90】	芹菜炒肉【牛肉 60,	羊肉 60,胡萝卜 100,	大盘鸡【鸡肉 90, 土	小米 10 】;
	家常茄子【茄子 150,	芹菜 120】	鹰嘴豆 10】	豆 80,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 150,	60, 土豆 80】
餐		茄 80,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 130,
					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【面粉 100,	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	汤面【面粉 65, 牛肉
	牛肉 30,大白菜 90,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,豆腐 20,土豆 20,
	芹菜 50】	30,大白菜 100,粉条	40,豆腐 20】	30,豆腐 60, 小白菜	胡萝卜 20】
晚		15]	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平
餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 60, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 50,豆干 20,青椒
		木耳 5】	20]		20]
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】
	20,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	包菜炒肉【牛肉 20,	黄豆芽炒肉【牛肉
早	20]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜 100】	20,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 100】			
	60]				
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 110,	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	米饭【大米 120】
	小米 10】;	大盘鸡【鸡肉 90, 土	羊肉 60,胡萝卜 100,	芹菜炒肉【牛肉 60,	红烧鸡块【鸡肉 90】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 120】	家常茄子【茄子 150,
午	60, 土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 130,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 80,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
	汤面【面粉 65, 牛肉	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	丁丁炒面【面粉 100,
	30,豆腐 20,土豆 20,	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	白菜粉条肉【牛肉	牛肉 30,大白菜 90,
	胡萝卜 20】	30,豆腐 60, 小白菜	40,豆腐 20】	30,大白菜 100,粉条	芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平	15]	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 60, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
	20]		20]	木耳 5】	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

新疆 9-11 岁(小学高段)学生 9 月一周食谱 营养分析报告

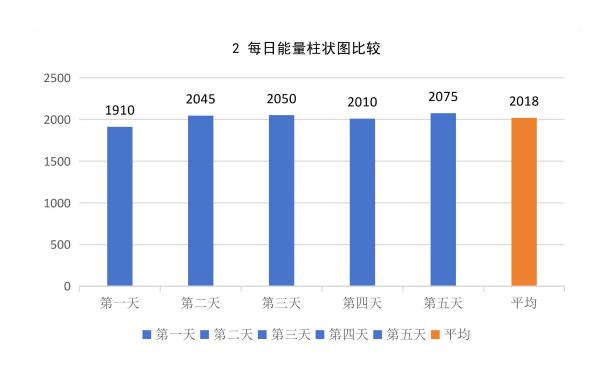
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		-L-A-)+-L-	学生每日各类食物建议摄入量(g)*				
食物科	中类及状态	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}		367	250~300	300~350	350~400	350~400	
蔬菜水果类	蔬菜类	379	300~350	350~400	400~450	450~500	
以 米小木矢	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350	
	畜禽肉类	107	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	54	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	14	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。小学高段每日大豆摄入量 15 克。



3 一周食谱主要营养素评估

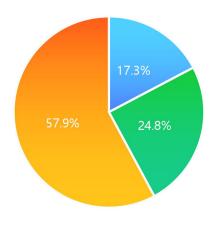
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2050	2018	适宜
2	蛋白质	g	50	87	充足
3	脂肪	g	60	55.6	适宜
4	碳水化合物	g	326	292	适宜
5	维生素 A	μgRAE	540~560	511	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.0~1.1	0.5	适宜
7	维生素 B2	mg	1.0~1.1	0.9	适宜
8	维生素 C	mg	75	97	充足
9	钙	mg	1000	596.5	适宜
10	锌	mg	7	10.4	充足
11	铁	mg	16	16.7	充足
12	膳食纤维	g	15	9	适宜

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%	24.8%	57.9%

5 三大产能营养素供能比例

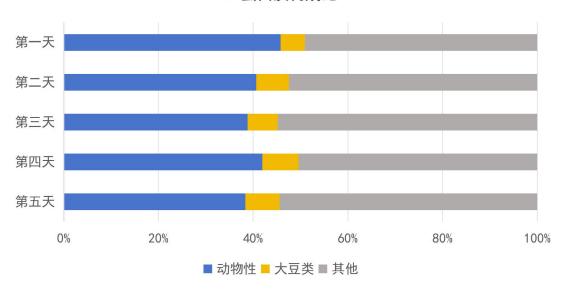
■蛋白质■脂肪■碳水化合物



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)	36.7	5.9	44.4
优质蛋白质比例(%)		48.9	

7 蛋白质构成比



10 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 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馕【面粉 70】
	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	包菜炒肉【牛肉 20,	青笋炒肉【牛肉 20,	豆 5】	20,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 100】	包菜 100】	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	20]
餐				20,西葫芦 100】	家常土豆片【土豆
					60]
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 120】	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	二米饭【大米 110,
	红烧鸡块【鸡肉 90】	芹菜炒肉【牛肉 60,	羊肉 60,胡萝卜 100,	大盘鸡【鸡肉 90, 土	小米 10 】;
	家常茄子【茄子 150,	芹菜 120】	鹰嘴豆 10】	豆 80,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 150,	60, 土豆 80】
餐		茄 80,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 130,
					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【面粉 100,	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	汤面【面粉 65, 牛肉
	牛肉 30,大白菜 90,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,豆腐 20,土豆 20,
	芹菜 50】	30,大白菜 100,粉条	40,豆腐 20】	30,豆腐 60, 小白菜	胡萝卜 20】
晚		15]	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平
餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 60, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 50,豆干 20,青椒
		木耳 5】	20]		20]
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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	星期五
	馕【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】
	20,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	包菜炒肉【牛肉 20,	黄豆芽炒肉【牛肉
早	20]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜 100】	20,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 100】			
	60]				
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 110,	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	米饭【大米 120】
	小米 10】;	大盘鸡【鸡肉 90, 土	羊肉 60,胡萝卜 100,	芹菜炒肉【牛肉 60,	红烧鸡块【鸡肉 90】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 120】	家常茄子【茄子 150,
午	60, 土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 130,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 80,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
	汤面【面粉 65, 牛肉	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	丁丁炒面【面粉 100,
	30,豆腐 20,土豆 20,	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	白菜粉条肉【牛肉	牛肉 30,大白菜 90,
	胡萝卜 20】	30,豆腐 60, 小白菜	40,豆腐 20】	30,大白菜 100,粉条	芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平	15]	
餐	菇 50, 豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 60, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
	20]		20]	木耳 5】	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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	単位: 兄 星期五
	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馕【面粉 70】
	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	包菜炒肉【牛肉 20,	青笋炒肉【牛肉 20,	豆 5】	20,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 100】	包菜 100】	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	20]
餐				20,西葫芦 100】	家常土豆片【土豆
					60]
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 120】	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	二米饭【大米 110,
	红烧鸡块【鸡肉 90】	芹菜炒肉【牛肉 60,	羊肉 60,胡萝卜 100,	大盘鸡【鸡肉 90, 土	小米 10 】;
	家常茄子【茄子 150,	芹菜 120】	鹰嘴豆 10】	豆 80,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 150,	60, 土豆 80】
餐		茄 80,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 130,
					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【面粉 100,	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	汤面【面粉 65, 牛肉
	牛肉 30,大白菜 90,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,豆腐 20,土豆 20,
	芹菜 50】	30,大白菜 100,粉条	40,豆腐 20】	30,豆腐 60, 小白菜	胡萝卜 20】
晚		15]	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平
餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 60, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 50,豆干 20,青椒
		木耳 5】	20]		20]
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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 70】	花卷【面粉 70】	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】
	20,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	包菜炒肉【牛肉 20,	黄豆芽炒肉【牛肉
早	20]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜 100】	20,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 100】			
	60]				
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 110,	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	米饭【大米 120】
	小米 10】;	大盘鸡【鸡肉 90, 土	羊肉 60,胡萝卜 100,	芹菜炒肉【牛肉 60,	红烧鸡块【鸡肉 90】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 120】	家常茄子【茄子 150,
午	60, 土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 130,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 80,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
	汤面【面粉 65, 牛肉	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	丁丁炒面【面粉 100,
	30,豆腐 20,土豆 20,	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	白菜粉条肉【牛肉	牛肉 30,大白菜 90,
	胡萝卜 20】	30,豆腐 60, 小白菜	40,豆腐 20】	30,大白菜 100,粉条	芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平	15]	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 60, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
	20]		20]	木耳 5】	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

新疆 9-11 岁(小学高段) 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

		十 & 注 中	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
Ź		367	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	379	300~350	350~400	400~450	450~500
- 	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350
	畜禽肉类	107	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	54	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	14	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。小学高段每日大豆摄入量 15 克。



3 一周食谱主要营养素评估

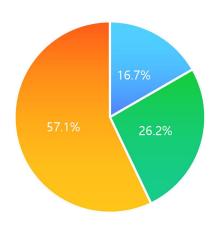
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2050	2024	适宜
2	蛋白质	g	50	84.5	充足
3	脂肪	g	60	58.9	适宜
4	碳水化合物	g	326	289	适宜
5	维生素 A	μgRAE	540~560	511	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.0~1.1	0.5	适宜
7	维生素 B2	mg	1.0~1.1	0.9	适宜
8	维生素 C	mg	75	97	充足
9	钙	mg	1000	596.5	适宜
10	锌	mg	7	10.4	充足
11	铁	mg	16	16.7	充足
12	膳食纤维	g	15	13.5	适宜

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	16.7%	26.2%	57.1%

5 三大产能营养素供能比例

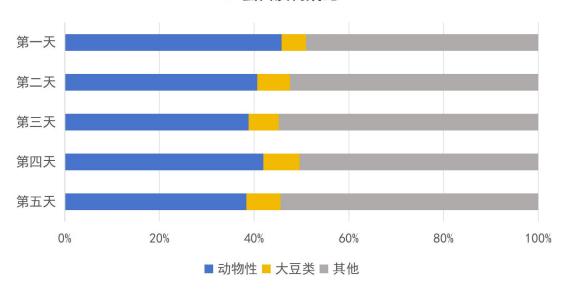
■蛋白质■脂肪■碳水化合物



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)	36.7	5.9	41.9
优质蛋白质比例(%)		50.4	

7 蛋白质构成比



11 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 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馕【面粉 70】
	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	包菜炒肉【牛肉 20,	青笋炒肉【牛肉 20,	豆 5】	20,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 100】	包菜 100】	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	20]
餐				20,西葫芦 100】	家常土豆片【土豆
					60]
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 120】	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	二米饭【大米 110,
	红烧鸡块【鸡肉 90】	芹菜炒肉【牛肉 60,	羊肉 60,胡萝卜 100,	大盘鸡【鸡肉 90, 土	小米 10 】;
	家常茄子【茄子 150,	芹菜 120】	鹰嘴豆 10】	豆 80,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 150,	60, 土豆 80】
餐		茄 80,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 130,
					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【面粉 100,	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	汤面【面粉 65, 牛肉
	牛肉 30,大白菜 90,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,豆腐 20,土豆 20,
	芹菜 50】	30,大白菜 100,粉条	40,豆腐 20】	30,豆腐 60, 小白菜	胡萝卜 20】
晚		15]	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平
餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 60, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 50,豆干 20,青椒
		木耳 5】	20]		20]
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】
	20,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	包菜炒肉【牛肉 20,	黄豆芽炒肉【牛肉
早	20]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜 100】	20,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 100】			
	60]				
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 110,	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	米饭【大米 120】
	小米 10】;	大盘鸡【鸡肉 90, 土	羊肉 60,胡萝卜 100,	芹菜炒肉【牛肉 60,	红烧鸡块【鸡肉 90】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 120】	家常茄子【茄子 150,
午	60, 土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 130,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 80,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
	汤面【面粉 65, 牛肉	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	丁丁炒面【面粉 100,
	30,豆腐 20,土豆 20,	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	白菜粉条肉【牛肉	牛肉 30,大白菜 90,
	胡萝卜 20】	30,豆腐 60, 小白菜	40,豆腐 20】	30,大白菜 100,粉条	芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平	15]	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 60, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
	20]		20]	木耳 5】	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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

	星期一	星期二	星期三	星期四	単位: 兄 星期五
	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馕【面粉 70】
	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	包菜炒肉【牛肉 20,	青笋炒肉【牛肉 20,	豆 5】	20,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 100】	包菜 100】	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	20]
餐				20,西葫芦 100】	家常土豆片【土豆
					60]
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 120】	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	二米饭【大米 110,
	红烧鸡块【鸡肉 90】	芹菜炒肉【牛肉 60,	羊肉 60,胡萝卜 100,	大盘鸡【鸡肉 90, 土	小米 10 】;
	家常茄子【茄子 150,	芹菜 120】	鹰嘴豆 10】	豆 80,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 150,	60, 土豆 80】
餐		茄 80,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 130,
					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【面粉 100,	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	汤面【面粉 65, 牛肉
	牛肉 30,大白菜 90,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,豆腐 20,土豆 20,
	芹菜 50】	30,大白菜 100,粉条	40,豆腐 20】	30,豆腐 60, 小白菜	胡萝卜 20】
晚		15]	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平
餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 60, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 50,豆干 20,青椒
		木耳 5】	20]		20]
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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 70】	花卷【面粉 70】	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】
	20,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	包菜炒肉【牛肉 20,	黄豆芽炒肉【牛肉
早	20]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜 100】	20,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 100】			
	60]				
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 110,	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	米饭【大米 120】
	小米 10】;	大盘鸡【鸡肉 90, 土	羊肉 60,胡萝卜 100,	芹菜炒肉【牛肉 60,	红烧鸡块【鸡肉 90】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 120】	家常茄子【茄子 150,
午	60, 土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 130,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 80,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
	汤面【面粉 65, 牛肉	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	丁丁炒面【面粉 100,
	30,豆腐 20,土豆 20,	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	白菜粉条肉【牛肉	牛肉 30,大白菜 90,
	胡萝卜 20】	30,豆腐 60, 小白菜	40,豆腐 20】	30,大白菜 100,粉条	芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平	15]	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 60, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
	20]		20]	木耳 5】	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

新疆 9-11 岁 (小学高段) 学生 11 月一周食谱 营养分析报告

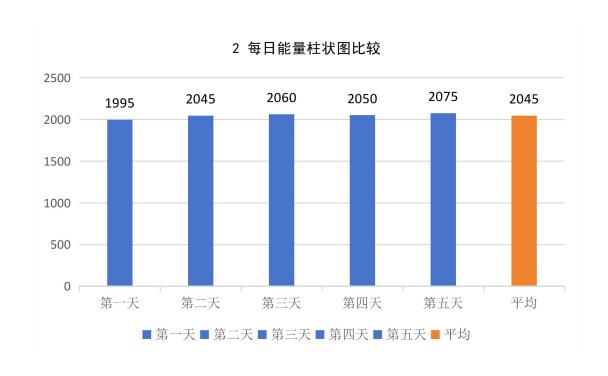
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		-L-A-)+-L-	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			
食物科	中类及状态	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}		367	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	379	300~350	350~400	400~450	450~500
以 米小木矢	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350
	畜禽肉类	107	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	54	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	14	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。小学高段每日大豆摄入量 15 克。



3 一周食谱主要营养素评估

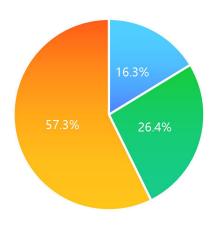
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2050	2045	适宜
2	蛋白质	g	50	83	充足
3	脂肪	g	60	60	充足
4	碳水化合物	g	326	293	适宜
5	维生素 A	μgRAE	540~560	511	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.0~1.1	0.5	适宜
7	维生素 B2	mg	1.0~1.1	0.9	适宜
8	维生素 C	mg	75	97	充足
9	钙	mg	1000	596.5	适宜
10	锌	mg	7	10.4	充足
11	铁	mg	16	16.7	充足
12	膳食纤维	g	15	12	适宜

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	16.3%	26.4%	57.3%

5 三大产能营养素供能比例

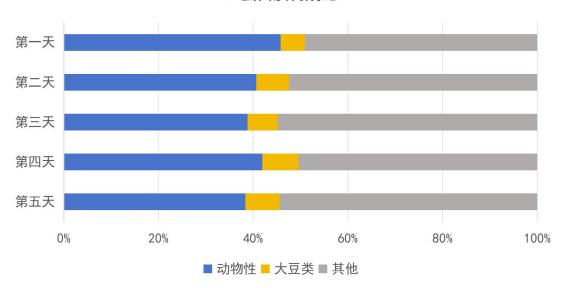
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)	36.7	5.9	40.4
优质蛋白质比例(%)		51.3	

7 蛋白质构成比



12 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 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馕【面粉 70】
	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	包菜炒肉【牛肉 20,	青笋炒肉【牛肉 20,	豆 5】	20,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 100】	包菜 100】	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	20]
餐				20,西葫芦 100】	家常土豆片【土豆
					60]
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 120】	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	二米饭【大米 110,
	红烧鸡块【鸡肉 90】	芹菜炒肉【牛肉 60,	羊肉 60,胡萝卜 100,	大盘鸡【鸡肉 90, 土	小米 10 】;
	家常茄子【茄子 150,	芹菜 120】	鹰嘴豆 10】	豆 80,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 150,	60, 土豆 80】
餐		茄 80,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 130,
					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【面粉 100,	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	汤面【面粉 65, 牛肉
	牛肉 30,大白菜 90,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,豆腐 20,土豆 20,
	芹菜 50】	30,大白菜 100,粉条	40,豆腐 20】	30,豆腐 60, 小白菜	胡萝卜 20】
晚		15]	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平
餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 60, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 50, 豆干 20,青椒
		木耳 5】	20]		20]
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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	星期五
	馕【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】
	20,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	包菜炒肉【牛肉 20,	黄豆芽炒肉【牛肉
早	20]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜 100】	20,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 100】			
	60]				
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
-1,					
加餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
(表					
	二米饭【大米 110,	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	米饭【大米 120】
	小米 10】;	大盘鸡【鸡肉 90, 土	羊肉 60,胡萝卜 100,	芹菜炒肉【牛肉 60,	红烧鸡块【鸡肉 90】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 120】	家常茄子【茄子 150,
午	60, 土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 130,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 80,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
	汤面【面粉 65, 牛肉	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	丁丁炒面【面粉 100,
	30,豆腐 20,土豆 20,	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	白菜粉条肉【牛肉	牛肉 30,大白菜 90,
	胡萝卜 20】	30,豆腐 60, 小白菜	40,豆腐 20】	30,大白菜 100,粉条	芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平	15]	
餐	菇 50, 豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 60, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
	20]		20]	木耳 5】	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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	単位: 兄 星期五
	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馕【面粉 70】
	大米粥【大米 20】		大米粥【大米 20】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	包菜炒肉【牛肉 20,	青笋炒肉【牛肉 20,	豆 5】	20,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 100】	包菜 100】	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	20]
餐				20,西葫芦 100】	家常土豆片【土豆
					60]
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 120】	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	二米饭【大米 110,
	红烧鸡块【鸡肉 90】	芹菜炒肉【牛肉 60,	羊肉 60,胡萝卜 100,	大盘鸡【鸡肉 90, 土	小米 10 】;
	家常茄子【茄子 150,	芹菜 120】	鹰嘴豆 10】	豆 80,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 150,	60, 土豆 80】
餐		茄 80,青椒 20】	豆芽 80,青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 130,
					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【面粉 100,	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	汤面【面粉 65, 牛肉
	牛肉 30,大白菜 90,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,豆腐 20,土豆 20,
	芹菜 50】	30,大白菜 100,粉条	40,豆腐 20】	30,豆腐 60, 小白菜	胡萝卜 20】
晚		15]	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平
餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 60, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 50, 豆干 20,青椒
		木耳 5】	20]		20]
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】
	20,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	包菜炒肉【牛肉 20,	黄豆芽炒肉【牛肉
早	20]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜 100】	20,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 100】			
	60]				
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
-1,					
加餐	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200	牛奶 200
(表					
	二米饭【大米 110,	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	米饭【大米 120】
	小米 10】;	大盘鸡【鸡肉 90, 土	羊肉 60,胡萝卜 100,	芹菜炒肉【牛肉 60,	红烧鸡块【鸡肉 90】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 120】	家常茄子【茄子 150,
午	60, 土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 130,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 80,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
	汤面【面粉 65, 牛肉	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	丁丁炒面【面粉 100,
	30,豆腐 20,土豆 20,	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	白菜粉条肉【牛肉	牛肉 30,大白菜 90,
	胡萝卜 20】	30,豆腐 60, 小白菜	40,豆腐 20】	30,大白菜 100,粉条	芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平	15]	
餐	菇 50, 豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 60, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
	20]		20]	木耳 5】	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

新疆 9-11 岁(小学高段) 学生 12 月一周食谱 营养分析报告

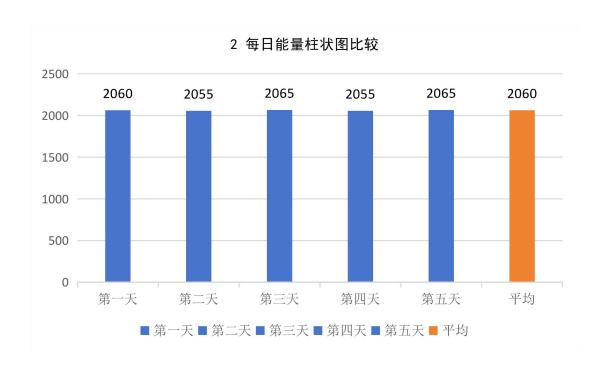
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		-L-A-)+-L-	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	
		区切里(g)	6 岁-8 岁	9 岁-11 岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁	
名		367	250~300	300~350	350~400	350~400	
共生小田米	蔬菜类	379	300~350	350~400	400~450	450~500	
蔬菜水果类	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350	
	畜禽肉类	107	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	54	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	14	30	35	40	50	
杠	直物油	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。小学高段每日大豆摄入量 15 克。



3 一周食谱主要营养素评估

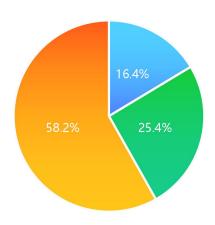
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2050	2060	充足
2	蛋白质	g	50	84.5	充足
3	脂肪	g	60	58	适宜
4	碳水化合物	g	326	300	适宜
5	维生素 A	μgRAE	540~560	511	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.0~1.1	0.5	适宜
7	维生素 B2	mg	1.0~1.1	0.9	适宜
8	维生素 C	mg	75	97	充足
9	钙	mg	1000	596.5	适宜
10	锌	mg	7	10.4	充足
11	铁	mg	16	16.7	充足
12	膳食纤维	g	15	14.5	适宜

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	实际能量占比 16.4%		58.2%

5 三大产能营养素供能比例

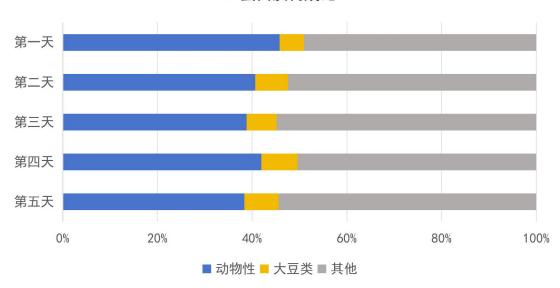
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)	36.7	5.9	41.9	
优质蛋白质比例(%)	50.4			

7 蛋白质构成比



1月第一周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馕【面粉 70】
	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	包菜炒肉【牛肉 20,	青笋炒肉【牛肉 20,	豆 5】	20,鸡肉 20,胡萝卜
早	20,黄豆芽 100】	包菜 100】	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	20]
餐				20,西葫芦 100】	家常土豆片【土豆
					60]
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 120】	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	二米饭【大米 110,
	红烧鸡块【鸡肉 90】	芹菜炒肉【牛肉 60,	羊肉 60,胡萝卜 100,	大盘鸡【鸡肉 90, 土	小米 10 】;
	家常茄子【茄子 150,	芹菜 120】	鹰嘴豆 10】	豆 80,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 150,	60, 土豆 80】
餐		茄 80,青椒 20】	豆芽 80, 青椒 5】	青椒 10】	素炒菜花【菜花 130,
					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【面粉 100,	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	汤面【面粉 65, 牛肉
	牛肉 30,大白菜 90,	白菜粉条肉【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	30,豆腐 20,土豆 20,
	芹菜 50】	30,大白菜 100,粉条	40,豆腐 20】	30,豆腐 60, 小白菜	胡萝卜 20】
晚		15]	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平
餐		红烧豆腐【豆腐 50,	菇 60, 豆干 15,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 50, 豆干 20,青椒
		木耳 5】	20]		20]
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	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

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 70】	花卷【面粉 70】	馒头【面粉 70】	花卷【面粉 70】小米	馒头【面粉 70】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 20】	粥【大米 10,小米 10】	大米粥【大米 20】
	20,鸡肉 20,胡萝卜	豆 5】	青笋炒肉【牛肉 20,	包菜炒肉【牛肉 20,	黄豆芽炒肉【牛肉
早	20]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜 100】	20,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	20,西葫芦 100】			
	60]				
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50
	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 110,	拌面【面粉 120】	碎肉抓饭【大米 120,	拌面【面粉 120】	米饭【大米 120】
	小米 10】;	大盘鸡【鸡肉 90, 土	羊肉 60,胡萝卜 100,	芹菜炒肉【牛肉 60,	红烧鸡块【鸡肉 90】
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 120】	家常茄子【茄子 150,
午	60, 土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 20,番	青椒 20】
餐	素炒菜花【菜花 130,	青椒 10】	豆芽 80,青椒 5】	茄 80,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
	汤面【面粉 65, 牛肉	米饭【大米 100】	臊子面【面粉 65, 牛	米饭【大米 100】	丁丁炒面【面粉 100,
	30,豆腐 20,土豆 20,	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 30,土豆 50,胡萝卜	白菜粉条肉【牛肉	牛肉 30,大白菜 90,
	胡萝卜 20】	30,豆腐 60, 小白菜	40,豆腐 20】	30,大白菜 100,粉条	芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 35,平	80]	菜夹馍【面粉 35,平	15]	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 70】	菇 60, 豆干 15,青椒	红烧豆腐【豆腐 50,	
	20]		20]	木耳 5】	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8	烹调油 8

新疆 9-11 岁(小学高段)学生 1 月一周食谱 营养分析报告

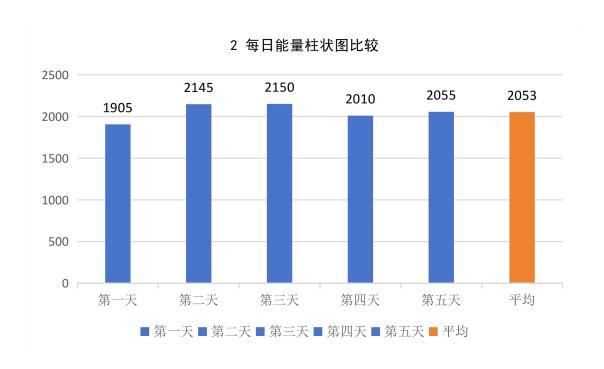
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

食物种类及状态		-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
ĺ í		367	250~300	300~350	350~400	350~400
共芸 小 田 米	蔬菜类	379	300~350	350~400	400~450	450~500
蔬菜水果类	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350
	畜禽肉类	107	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	54	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	14	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。小学高段每日大豆摄入量 15 克。



3 一周食谱主要营养素评估

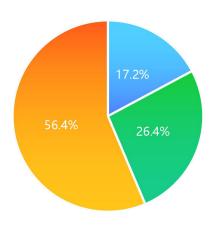
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2050	2053	充足
2	蛋白质	g	50	88	充足
3	脂肪	g	60	60	充足
4	碳水化合物	g	326	289	适宜
5	维生素 A	μgRAE	540~560	511	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.0~1.1	0.5	适宜
7	维生素 B2	mg	1.0~1.1	0.9	适宜
8	维生素 C	mg	75	97	充足
9	钙	mg	1000	596.5	适宜
10	锌	mg	7	10.4	充足
11	铁	mg	16	16.7	充足
12	膳食纤维	50	15	13.2	适宜

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)	36.7	5.9	45.4
优质蛋白质比例(%)	48.4		

7 蛋白质构成比

