9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 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 10】	青笋炒肉【牛肉 30,	豆 20】	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	50]
餐		包菜 80】		30,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
عند ا					
加餐	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
	米饭【大米 160】	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	二米饭【大米 150,
	红烧鱼【草鱼 130,	芹菜炒肉【牛肉80,	羊肉 80,胡萝卜 80,	大盘鸡【鸡肉 80,土	小米 10】
	油豆腐80,木耳5】	芹菜 150】	鹰嘴豆 10】	豆 80,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	家常茄子【茄子 150,	西辣蛋【鸡蛋 30,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 150,	80,土豆 80】
餐	青椒 10】	茄 100,青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	青椒 20】	素炒菜花【菜花 150,
					青椒 10】
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	丁丁炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	汤面【面粉 60,牛肉
	【面粉 130,牛肉 40,	红烧豆腐【豆腐 60,	肉 20,土豆 40,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	20,土豆 40,豆腐 20】
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	菜夹馍【面粉 60,蘑
晚		白菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菇 50,豆干 20,青椒
餐		40,大白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 100】	20]
		5]	20]		
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10
	加山			× 40 - 冬王今社。145	

初中食谱测算价格 (元): 早餐 3.5, 午餐 7.0,晚餐 4.0。全天合计: 14.5

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

单位: 克

					単位: 克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	豆 20】	青笋炒肉【牛肉 30,	米 10】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	30,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	30,西葫芦 100】		包菜 80】	
	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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
×					
	二米饭【大米 150,	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	米饭【大米 160】
	小米 10】	大盘鸡【鸡肉 80,土	羊肉 80,胡萝卜 80,	芹菜炒肉【牛肉 80,	红烧鱼【草鱼 130,
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 150】	油豆腐 80, 木耳 5】
午	80,土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 30,番	家常茄子【茄子 150,
餐	素炒菜花【菜花 150,	青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	茄 100,青椒 20】	青椒 10】
	青椒 10】				
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	汤面【面粉 60,牛肉	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	丁丁炒面
	20,土豆 40,豆腐 20】	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 20,土豆 40,胡萝卜	红烧豆腐【豆腐 60,	【面粉 130,牛肉 40,
	菜夹馍【面粉 60,蘑	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菇 50,豆干 20,青椒	60]	菜夹馍【面粉 60,平	白菜粉条肉【牛肉	
餐	20]	炒时蔬【上海青 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,大白菜 100,粉条	
			20]	5]	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10

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 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 10】	青笋炒肉【牛肉 30,	豆 20】	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	包菜炒肉【牛肉30,	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	50]
餐		包菜 80】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
	米饭【大米 160】	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	二米饭【大米 150,
	红烧鱼【草鱼 130,	芹菜炒肉【牛肉80,	羊肉 80,胡萝卜 80,	大盘鸡【鸡肉 80,土	小米 10】
	油豆腐 80, 木耳 5】	芹菜 150】	鹰嘴豆 10】	豆 80,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	家常茄子【茄子 150,	西辣蛋【鸡蛋 30,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 150,	80,土豆 80】
餐	青椒 10】	茄 100,青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	青椒 20】	素炒菜花【菜花 150,
					青椒 10】
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	丁丁炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	汤面【面粉 60,牛肉
	【面粉 130,牛肉 40,	红烧豆腐【豆腐 60,	肉 20,土豆 40,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	20,土豆 40,豆腐 20】
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	菜夹馍【面粉 60,蘑
晚		白菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菇 50,豆干 20,青椒
餐		40,大白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 100】	20]
		5]	20]		
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10
		I .	I .	I .	

9月第四周

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
馕【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】
胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】
25,鸡肉 30,胡萝卜	豆 20】	青笋炒肉【牛肉 30,	米 10】	黄豆芽炒肉【牛肉
50]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	30,黄豆芽 100】
家常土豆片【土豆	30,西葫芦 100】		包菜 80】	
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
牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
二米饭【大米 150,	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	米饭【大米 160】
小米 10】	大盘鸡【鸡肉 80,土	羊肉 80,胡萝卜 80,	芹菜炒肉【牛肉 80,	红烧鱼【草鱼 130,
土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 150】	油豆腐80,木耳5】
80,土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 30,番	家常茄子【茄子 150,
素炒菜花【菜花 150,	青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	茄 100,青椒 20】	青椒 10】
青椒 10】				
烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
汤面【面粉 60,牛肉	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	丁丁炒面
20,土豆 40,豆腐 20】	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 20,土豆 40,胡萝卜	红烧豆腐【豆腐 60,	【面粉 130,牛肉 40,
菜夹馍【面粉 60,蘑	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
菇 50,豆干 20,青椒	60]	菜夹馍【面粉 60,平	白菜粉条肉【牛肉	
20]	炒时蔬【上海青 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,大白菜 100,粉条	
		20]	5]	
水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10
	胡萝卜肉粥【大米 25,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 60】 水煮调油 5 牛奶 250 二米饭【大米 150, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 80,土豆 80】 素椒 10】 烹调油 15 汤面【面粉 60,牛肉 20,土豆 40,豆腐 20】 菜 50,豆干 20,青椒 20】		大米	対

新疆 12-14 岁(初中) 学生 9 月一周食谱 营养分析报告

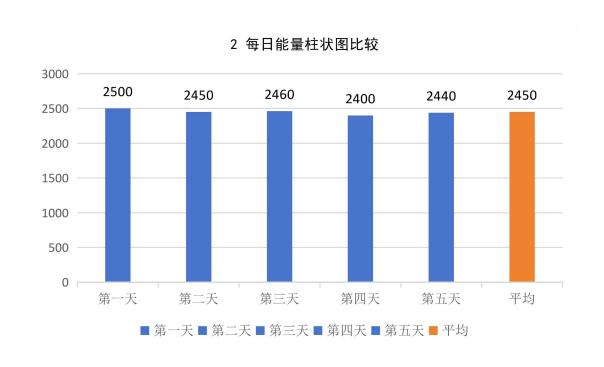
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

食物种类及状态		十个洋山	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
名		453	250~300	300~350	350~400	350~400
芸芸业田米	蔬菜类	402	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	120	30~40	40~50	50~60	60~70
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	56	50	50	75	75
	奶及奶制品	250	200	200	250	250
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	20	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。(示例食谱中的鸡肉、鱼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。初中段每日大豆摄入量建议为15克



3 一周食谱主要营养素评估

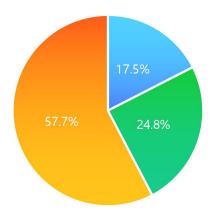
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2450	充足
2	蛋白质	g	90	107	充足
3	脂肪	g	67	67.5	充足
4	碳水化合物	g	360	353	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	624	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.7	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	810	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.6	充足
11	铁	mg	18	22.4	充足
12	膳食纤维	g	20	11.6	适宜

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%	24.8%	57.7%

5 三大产能营养素供能比例

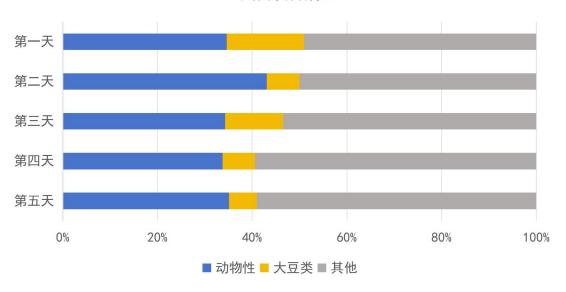
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)	43.2	10.4	54.2
优质蛋白质比例(%)		49.7	

7 蛋白质构成比



10 月第一周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 10】	青笋炒肉【牛肉 30,	豆 20】	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	50]
餐		包菜 80】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
	米饭【大米 160】	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	二米饭【大米 150,
	红烧鱼【草鱼 130,	芹菜炒肉【牛肉80,	羊肉 80,胡萝卜 80,	大盘鸡【鸡肉 80,土	小米 10】
	油豆腐80,木耳5】	芹菜 150】	鹰嘴豆 10】	豆 80,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	家常茄子【茄子 150,	西辣蛋【鸡蛋 30,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 150,	80,土豆 80】
餐	青椒 10】	茄 100,青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	青椒 20】	素炒菜花【菜花 150,
					青椒 10】
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	丁丁炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	汤面【面粉 60,牛肉
	【面粉 130,牛肉 40,	红烧豆腐【豆腐 60,	肉 20,土豆 40,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	20,土豆 40,豆腐 20】
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	菜夹馍【面粉 60,蘑
晚		白菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菇 50,豆干 20,青椒
餐		40,大白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 100】	20]
		5]	20]		
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10

10 月第二周

					単位: 兒
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	豆 20】	青笋炒肉【牛肉 30,	米 10】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	30,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	30,西葫芦 100】		包菜 80】	
	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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
	二米饭【大米 150,	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	米饭【大米 160】
	小米 10】	大盘鸡【鸡肉 80,土	羊肉 80,胡萝卜 80,	芹菜炒肉【牛肉 80,	红烧鱼【草鱼 130,
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 150】	油豆腐80,木耳5】
午	80,土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 30,番	家常茄子【茄子 150,
餐	素炒菜花【菜花 150,	青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	茄 100,青椒 20】	青椒 10】
	青椒 10】				
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	汤面【面粉 60,牛肉	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	丁丁炒面
	20,土豆 40,豆腐 20】	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 20,土豆 40,胡萝卜	红烧豆腐【豆腐 60,	【面粉 130,牛肉 40,
	菜夹馍【面粉 60,蘑	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菇 50,豆干 20,青椒	60]	菜夹馍【面粉 60,平	白菜粉条肉【牛肉	
餐	20]	炒时蔬【上海青 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,大白菜 100,粉条	
			20]	5]	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10
		<u> </u>	l	l	l

10 月第三周

					————————————————————————————————————
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 10】	青笋炒肉【牛肉 30,	豆 20】	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	包菜炒肉【牛肉30,	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	50]
餐		包菜 80】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
	米饭【大米 160】	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	二米饭【大米 150,
	红烧鱼【草鱼 130,	芹菜炒肉【牛肉80,	羊肉 80,胡萝卜 80,	大盘鸡【鸡肉 80,土	小米 10】
	油豆腐 80, 木耳 5】	芹菜 150】	鹰嘴豆 10】	豆 80,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	家常茄子【茄子 150,	西辣蛋【鸡蛋 30,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 150,	80,土豆 80】
餐	青椒 10】	茄 100,青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	青椒 20】	素炒菜花【菜花 150,
					青椒 10】
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	丁丁炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	汤面【面粉 60,牛肉
	【面粉 130,牛肉 40,	红烧豆腐【豆腐 60,	肉 20,土豆 40,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	20,土豆 40,豆腐 20】
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	菜夹馍【面粉 60,蘑
晚		白菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菇 50,豆干 20,青椒
餐		40,大白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 100】	20]
		5]	20]		
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10
		I .	I .	I .	

10 月第四周

单位: 克

					単位: 克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	豆 20】	青笋炒肉【牛肉 30,	米 10】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	30,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	30,西葫芦 100】		包菜 80】	
	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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
×					
	二米饭【大米 150,	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	米饭【大米 160】
	小米 10】	大盘鸡【鸡肉 80,土	羊肉 80,胡萝卜 80,	芹菜炒肉【牛肉80,	红烧鱼【草鱼 130,
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 150】	油豆腐 80, 木耳 5】
午	80,土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 30,番	家常茄子【茄子 150,
餐	素炒菜花【菜花 150,	青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	茄 100,青椒 20】	青椒 10】
	青椒 10】				
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	汤面【面粉 60,牛肉	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	丁丁炒面
	20,土豆 40,豆腐 20】	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 20,土豆 40,胡萝卜	红烧豆腐【豆腐 60,	【面粉 130,牛肉 40,
	菜夹馍【面粉 60,蘑	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菇 50,豆干 20,青椒	60]	菜夹馍【面粉 60,平	白菜粉条肉【牛肉	
餐	20]	炒时蔬【上海青 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,大白菜 100,粉条	
			20]	5]	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10

新疆 12-14 岁(初中)学生 10 月一周食谱 营养分析报告

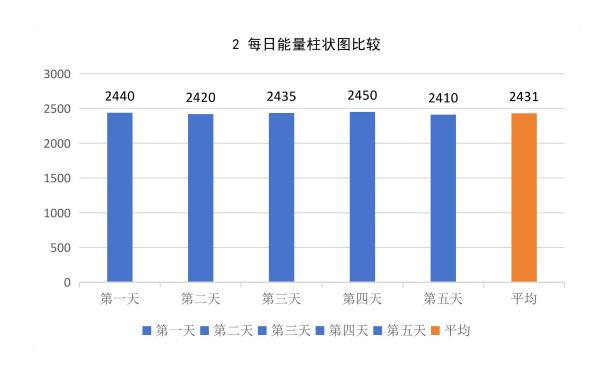
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		本食谱中	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			(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	453	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	402	300~350	350~400	400~450	450~500
城米小米矢	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350
	畜禽肉类	120	30~40	40~50	50~60	60~70
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	56	50	50	75	75
	奶及奶制品	250	200	200	250	250
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	20	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。(示例食谱中的鸡肉、鱼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。初中段每日大豆摄入量建议为15克



3 一周食谱主要营养素评估

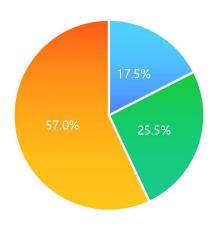
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2431	充足
2	蛋白质	g	90	106.4	充足
3	脂肪	g	67	68.9	充足
4	碳水化合物	g	360	346.4	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	644	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.8	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	821	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	12.1	适宜

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%	25.5%	57%

5 三大产能营养素供能比例

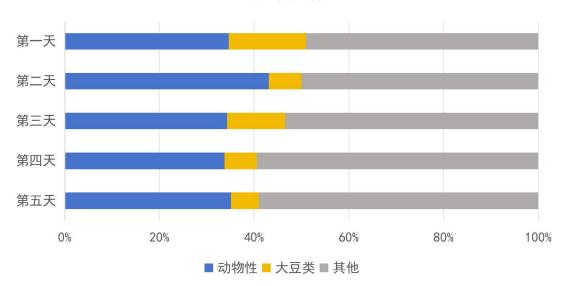
■蛋白质■脂肪■碳水化合物



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)	43.2	10.4	52.8
优质蛋白质比例(%)		50.4	

7 蛋白质构成比



11 月第一周

单位: 克

	单位:					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馕【面粉 80】	
	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米	
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 10】	青笋炒肉【牛肉 30,	豆 20】	25,鸡肉 30,胡萝卜	
早	30,黄豆芽 100】	包菜炒肉【牛肉30,	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	50]	
餐		包菜 80】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	
良						
	米饭【大米 160】	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	二米饭【大米 150,	
	红烧鱼【草鱼 130,	芹菜炒肉【牛肉80,	羊肉 80,胡萝卜 80,	大盘鸡【鸡肉 80,土	小米 10】	
	油豆腐 80, 木耳 5】	芹菜 150】	鹰嘴豆 10】	豆 80,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉	
午	家常茄子【茄子 150,	西辣蛋【鸡蛋 30,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 150,	80,土豆 80】	
餐	青椒 10】	茄 100,青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	青椒 20】	素炒菜花【菜花 150,	
					青椒 10】	
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	
	丁丁炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	汤面【面粉 60,牛肉	
	【面粉 130,牛肉 40,	红烧豆腐【豆腐 60,	肉 20,土豆 40,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	20,土豆 40,豆腐 20】	
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	菜夹馍【面粉 60,蘑	
晚		白菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菇 50,豆干 20,青椒	
餐		40,大白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 100】	20]	
		5]	20]			
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	

11 月第二周

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
馕【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】
胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】
25,鸡肉 30,胡萝卜	豆 20】	青笋炒肉【牛肉 30,	米 10】	黄豆芽炒肉【牛肉
50]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	30,黄豆芽 100】
家常土豆片【土豆	30,西葫芦 100】		包菜 80】	
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
牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
二米饭【大米 150,	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	米饭【大米 160】
小米 10】	大盘鸡【鸡肉 80,土	羊肉 80,胡萝卜 80,	芹菜炒肉【牛肉 80,	红烧鱼【草鱼 130,
土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 150】	油豆腐80,木耳5】
80,土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 30,番	家常茄子【茄子 150,
素炒菜花【菜花 150,	青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	茄 100,青椒 20】	青椒 10】
青椒 10】				
烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
汤面【面粉 60,牛肉	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	丁丁炒面
20,土豆 40,豆腐 20】	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 20,土豆 40,胡萝卜	红烧豆腐【豆腐 60,	【面粉 130,牛肉 40,
菜夹馍【面粉 60,蘑	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
菇 50,豆干 20,青椒	60]	菜夹馍【面粉 60,平	白菜粉条肉【牛肉	
20]	炒时蔬【上海青 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,大白菜 100,粉条	
		20]	5]	
水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10
	胡萝卜肉粥【大米 25,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 60】 水煮调油 5 牛奶 250 二米饭【大米 150, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 80,土豆 80】 素椒 10】 烹调油 15 汤面【面粉 60,牛肉 20,土豆 40,豆腐 20】 菜 50,豆干 20,青椒 20】		大米	対

11 月第三周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 10】	青笋炒肉【牛肉 30,	豆 20】	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	包菜炒肉【牛肉30,	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	50]
餐		包菜 80】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
	米饭【大米 160】	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	二米饭【大米 150,
	红烧鱼【草鱼 130,	芹菜炒肉【牛肉80,	羊肉 80,胡萝卜 80,	大盘鸡【鸡肉 80,土	小米 10】
	油豆腐 80, 木耳 5】	芹菜 150】	鹰嘴豆 10】	豆 80,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	家常茄子【茄子 150,	西辣蛋【鸡蛋 30,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 150,	80,土豆 80】
餐	青椒 10】	茄 100,青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	青椒 20】	素炒菜花【菜花 150,
					青椒 10】
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	丁丁炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	汤面【面粉 60,牛肉
	【面粉 130,牛肉 40,	红烧豆腐【豆腐 60,	肉 20,土豆 40,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	20,土豆 40,豆腐 20】
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	菜夹馍【面粉 60,蘑
晚		白菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菇 50,豆干 20,青椒
餐		40,大白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 100】	20]
		5]	20]		
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10
		<u> </u>			

11 月第四周

	里位: 					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	馕【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	
	25,鸡肉 30,胡萝卜	豆 20】	青笋炒肉【牛肉 30,	米 10】	黄豆芽炒肉【牛肉	
早	50]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	30,黄豆芽 100】	
餐	家常土豆片【土豆	30,西葫芦 100】		包菜 80】		
	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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	
	二米饭【大米 150,	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	米饭【大米 160】	
	小米 10】	大盘鸡【鸡肉 80,土	羊肉 80,胡萝卜 80,	芹菜炒肉【牛肉 80,	红烧鱼【草鱼 130,	
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 150】	油豆腐80,木耳5】	
午	80,土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 30,番	家常茄子【茄子 150,	
餐	素炒菜花【菜花 150,	青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	茄 100,青椒 20】	青椒 10】	
	青椒 10】					
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	
	汤面【面粉 60,牛肉	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	丁丁炒面	
	20,土豆 40,豆腐 20】	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 20,土豆 40,胡萝卜	红烧豆腐【豆腐 60,	【面粉 130,牛肉 40,	
	菜夹馍【面粉 60,蘑	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】	
晚	菇 50,豆干 20,青椒	60]	菜夹馍【面粉 60,平	白菜粉条肉【牛肉		
餐	20]	炒时蔬【上海青 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,大白菜 100,粉条		
			20]	5]		
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	
		<u> </u>	l	l	l	

新疆 12-14 岁(初中)学生 11 月一周食谱 营养分析报告

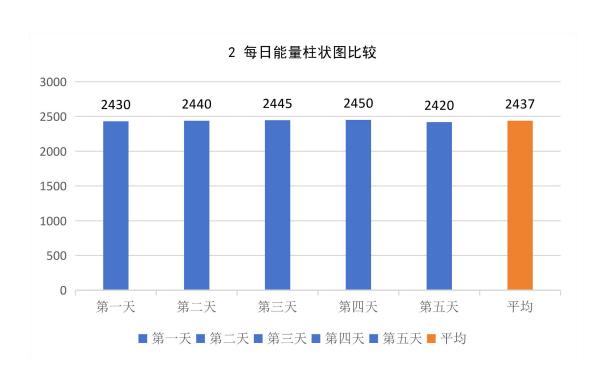
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		本食谱中	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			(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		453	250~300	300~350	350~400	350~400
共 芸 北 田 米	蔬菜类	402	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	120	30~40	40~50	50~60	60~70
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	56	50	50	75	75
	奶及奶制品	250	200	200	250	250
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	20	30	35	40	50
植物油		30	25	25	30	30
	盐	4	4	4	5	5

注1:均为可食部分生重。(示例食谱中的鸡肉、鱼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。初中段每日大豆摄入量建议为15克



3 一周食谱主要营养素评估

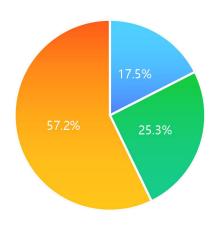
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2437	充足
2	蛋白质	g	90	106.6	充足
3	脂肪	g	67	68.5	充足
4	碳水化合物	g	360	348.5	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	640	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.7	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	811	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	13.5	适宜

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	17.5%	25.3%	57.2%

5 三大产能营养素供能比例

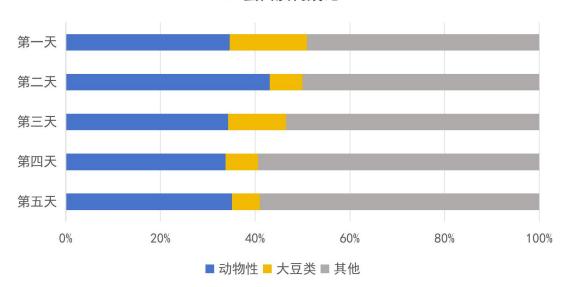
■蛋白质■脂肪■碳水化合物



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)	43.2	10.4	53
优质蛋白质比例(%)		50.3	

7 蛋白质构成比



12 月第一周

		Γ	Γ	Γ	<u> </u>
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 10】	青笋炒肉【牛肉 30,	豆 20】	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	包菜炒肉【牛肉30,	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	50]
餐		包菜 80】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
	米饭【大米 160】	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	二米饭【大米 150,
	红烧鱼【草鱼 130,	芹菜炒肉【牛肉80,	羊肉 80,胡萝卜 80,	大盘鸡【鸡肉 80,土	小米 10】
	油豆腐 80, 木耳 5】	芹菜 150】	鹰嘴豆 10】	豆 80,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	家常茄子【茄子 150,	西辣蛋【鸡蛋 30,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 150,	80,土豆 80】
餐	青椒 10】	茄 100,青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	青椒 20】	素炒菜花【菜花 150,
					青椒 10】
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	丁丁炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	汤面【面粉 60,牛肉
	【面粉 130,牛肉 40,	红烧豆腐【豆腐 60,	肉 20,土豆 40,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	20,土豆 40,豆腐 20】
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	菜夹馍【面粉 60,蘑
晚		白菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菇 50,豆干 20,青椒
餐		40,大白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 100】	20]
		5]	20]		
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10
		<u> </u>			

12 月第二周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
	馕【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】		
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】		
	25,鸡肉 30,胡萝卜	豆 20】	青笋炒肉【牛肉 30,	米 10】	黄豆芽炒肉【牛肉		
早	50]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	30,黄豆芽 100】		
餐	家常土豆片【土豆	30,西葫芦 100】		包菜 80】			
	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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250		
	二米饭【大米 150,	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	米饭【大米 160】		
	小米 10】	大盘鸡【鸡肉 80,土	羊肉 80,胡萝卜 80,	芹菜炒肉【牛肉 80,	红烧鱼【草鱼 130,		
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 150】	油豆腐80,木耳5】		
午	80,土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 30,番	家常茄子【茄子 150,		
餐	素炒菜花【菜花 150,	青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	茄 100,青椒 20】	青椒 10】		
	青椒 10】						
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15		
	汤面【面粉 60,牛肉	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	丁丁炒面		
	20,土豆 40,豆腐 20】	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 20,土豆 40,胡萝卜	红烧豆腐【豆腐 60,	【面粉 130,牛肉 40,		
	菜夹馍【面粉 60,蘑	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】		
晚	菇 50,豆干 20,青椒	60]	菜夹馍【面粉 60,平	白菜粉条肉【牛肉			
餐	20]	炒时蔬【上海青 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,大白菜 100,粉条			
			20]	5]			
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200		
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10		
		<u> </u>	l	l	l		

12 月第三周

单位: 克

					単位: 克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 10】	青笋炒肉【牛肉 30,	豆 20】	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	包菜炒肉【牛肉30,	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	50]
餐		包菜 80】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
天					
	米饭【大米 160】	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	二米饭【大米 150,
	红烧鱼【草鱼 130,	芹菜炒肉【牛肉80,	羊肉 80,胡萝卜 80,	大盘鸡【鸡肉 80,土	小米 10】
	油豆腐 80, 木耳 5】	芹菜 150】	鹰嘴豆 10】	豆 80,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	家常茄子【茄子 150,	西辣蛋【鸡蛋 30,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 150,	80,土豆 80】
餐	青椒 10】	茄 100,青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	青椒 20】	素炒菜花【菜花 150,
					青椒 10】
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	丁丁炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	汤面【面粉 60,牛肉
	【面粉 130,牛肉 40,	红烧豆腐【豆腐 60,	肉 20,土豆 40,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	20,土豆 40,豆腐 20】
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	菜夹馍【面粉 60,蘑
晚		白菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菇 50,豆干 20,青椒
餐		40,大白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 100】	20]
		5]	20]		
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10

12 月第四周

单位: 克

		単位: 克 			
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	豆 20】	青笋炒肉【牛肉 30,	米 10】	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	30,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	30,西葫芦 100】		包菜 80】	
	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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
×					
	二米饭【大米 150,	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	米饭【大米 160】
	小米 10】	大盘鸡【鸡肉 80,土	羊肉 80,胡萝卜 80,	芹菜炒肉【牛肉80,	红烧鱼【草鱼 130,
	土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 150】	油豆腐 80, 木耳 5】
午	80,土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 30,番	家常茄子【茄子 150,
餐	素炒菜花【菜花 150,	青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	茄 100,青椒 20】	青椒 10】
	青椒 10】				
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	汤面【面粉 60,牛肉	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	丁丁炒面
	20,土豆 40,豆腐 20】	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉 20,土豆 40,胡萝卜	红烧豆腐【豆腐 60,	【面粉 130,牛肉 40,
	菜夹馍【面粉 60,蘑	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菇 50,豆干 20,青椒	60]	菜夹馍【面粉 60,平	白菜粉条肉【牛肉	
餐	20]	炒时蔬【上海青 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,大白菜 100,粉条	
			20]	5]	
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10

新疆 12-14 岁(初中)学生 12 月一周食谱 营养分析报告

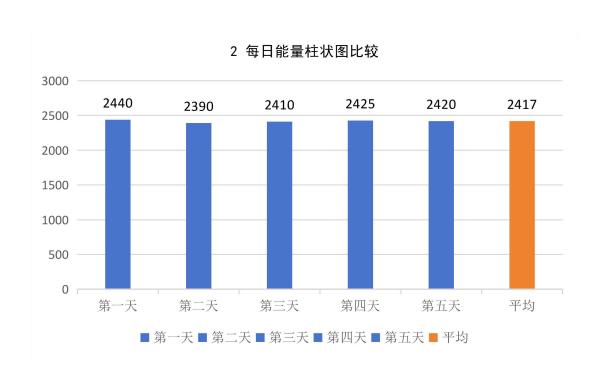
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		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	
\hat{i}		453	250~300	300~350	350~400	350~400	
蔬菜水果类	蔬菜类	402	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	120	30~40	40~50	50~60	60~70	
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60	
	蛋类	56	50	50	75	75	
	奶及奶制品	250	200	200	250	250	
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	20	30	35	40	50	
植物油		30	25	25	30	30	
	盐	4	4	4	5	5	

注1:均为可食部分生重。(示例食谱中的鸡肉、鱼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。初中段每日大豆摄入量建议为15克



3 一周食谱主要营养素评估

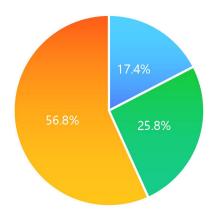
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2417	充足
2	蛋白质	g	90	105	充足
3	脂肪	g	67	69	充足
4	碳水化合物	g	360	343	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	650	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.8	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	815	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	14.3	适宜

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	17.4%	25.8%	56.8%

5 三大产能营养素供能比例

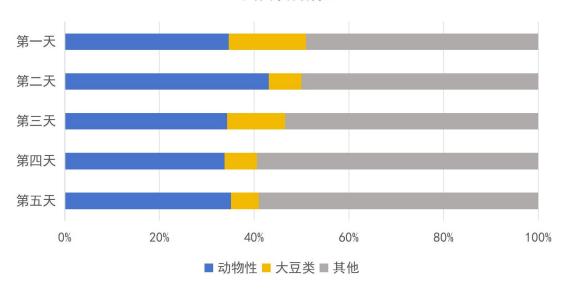
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)	43.2	10.4	51.4
优质蛋白质比例(%)		51	

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 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】	八宝粥【大米 15,杂	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	米 10】	青笋炒肉【牛肉 30,	豆 20】	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	莴笋 100】	葫芦瓜炒肉【牛肉	50]
餐		包菜 80】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
	米饭【大米 160】	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	二米饭【大米 150,
	红烧鱼【草鱼 130,	芹菜炒肉【牛肉80,	羊肉 80,胡萝卜 80,	大盘鸡【鸡肉 80,土	小米 10】
	油豆腐80,木耳5】	芹菜 150】	鹰嘴豆 10】	豆 80,青椒 20】	土豆烧牛肉【牛肉
午	家常茄子【茄子 150,	西辣蛋【鸡蛋 30,番	炝黄豆芽 (热)【黄	素炒蘑菇【平菇 150,	80,土豆 80】
餐	青椒 10】	茄 100,青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	青椒 20】	素炒菜花【菜花 150,
					青椒 10】
	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
	丁丁炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	汤面【面粉 60,牛肉
	【面粉 130,牛肉 40,	红烧豆腐【豆腐 60,	肉 20,土豆 40,胡萝卜	牛肉白菜豆腐【牛肉	20,土豆 40,豆腐 20】
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	菜夹馍【面粉 60,蘑
晚		白菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菇 50,豆干 20,青椒
餐		40,大白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【上海青 100】	20]
		5]	20]		
	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10

1月第二周

	星期二	星期三	星期四	星期五
馕【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】	花卷【面粉 80】	馒头【面粉 80】
胡萝卜肉粥【大米	八宝粥【大米 15,杂	大米粥【大米 25】	小米粥【大米 15,小	大米粥【大米 25】
25,鸡肉 30,胡萝卜	豆 20】	青笋炒肉【牛肉 30,	米 10】	黄豆芽炒肉【牛肉
50]	葫芦瓜炒肉【牛肉	莴笋 100】	包菜炒肉【牛肉 30,	30,黄豆芽 100】
家常土豆片【土豆	30,西葫芦 100】		包菜 80】	
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
牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
二米饭【大米 150,	拌面【面粉 160】	羊肉抓饭【大米 160,	拌面【面粉 160】	米饭【大米 160】
小米 10】	大盘鸡【鸡肉 80,土	羊肉 80,胡萝卜 80,	芹菜炒肉【牛肉80,	红烧鱼【草鱼 130,
土豆烧牛肉【牛肉	豆 80,青椒 20】	鹰嘴豆 10】	芹菜 150】	油豆腐 80, 木耳 5】
80,土豆 80】	素炒蘑菇【平菇 150,	炝黄豆芽 (热)【黄	西辣蛋【鸡蛋 30,番	家常茄子【茄子 150,
素炒菜花【菜花 150,	青椒 20】	豆芽 100,青椒 5】	茄 100,青椒 20】	青椒 10】
青椒 10】				
烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15	烹调油 15
汤面【面粉 60,牛肉	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	丁丁炒面
20,土豆 40,豆腐 20】	牛肉白菜豆腐【牛肉	肉20,土豆40,胡萝卜	红烧豆腐【豆腐 60,	【面粉 130,牛肉 40,
菜夹馍【面粉 60,蘑	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
菇 50,豆干 20,青椒	60]	菜夹馍【面粉 60,平	白菜粉条肉【牛肉	
20]	炒时蔬【上海青 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,大白菜 100,粉条	
		20]	5]	
水果 200	水果 200	水果 200	水果 200	水果 200
烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10	烹调油 10
	胡萝卜肉粥【大米 25,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 60】 水煮调油 5 牛奶 250 二米饭【大米 150, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 80,土豆 80】 素椒 10】 烹调油 15 汤面【面粉 60,牛肉 20,土豆 40,豆腐 20】 菜 50,豆干 20,青椒 20】		大米	対

新疆 12-14 岁(初中) 学生 1 月一周食谱 营养分析报告

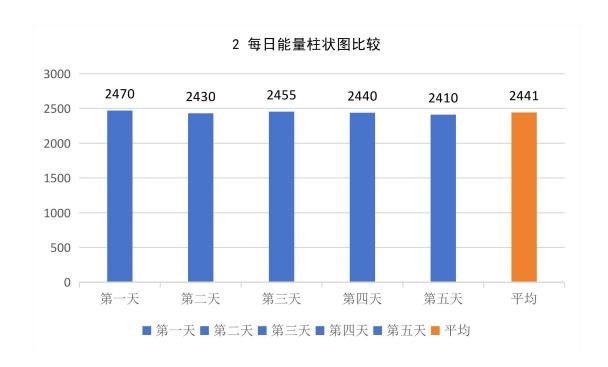
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

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	
名	 学	453	250~300	300~350	350~400	350~400	
芸芸业用米	蔬菜类	402	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	120	30~40	40~50	50~60	$60 \sim 70$	
鱼禽肉蛋类	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60	
	蛋类	56	50	50	75	75	
	奶及奶制品	250	200	200	250	250	
奶、大豆类 及坚果	大豆类及其制品 和坚果	20	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。(示例食谱中的鸡肉、鱼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。初中段每日大豆摄入量建议为15克



3 一周食谱主要营养素评估

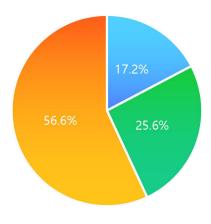
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2441	充足
2	蛋白质	g	90	108.6	充足
3	脂肪	g	67	69.4	充足
4	碳水化合物	g	360	345.4	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	648	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.7	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	825	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	15.2	适宜

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%	25.6%	56.6%

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)	43.2	10.4	55
优质蛋白质比例(%)	49.3		

7 蛋白质构成比

