

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

9 月第一周

单位：克

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

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 日公布价格行情为参考。加餐牛奶计入午餐测算。

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

9 月第二周

单位: 克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

9 月第三周

单位：克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

9 月第四周

单位：克

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

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

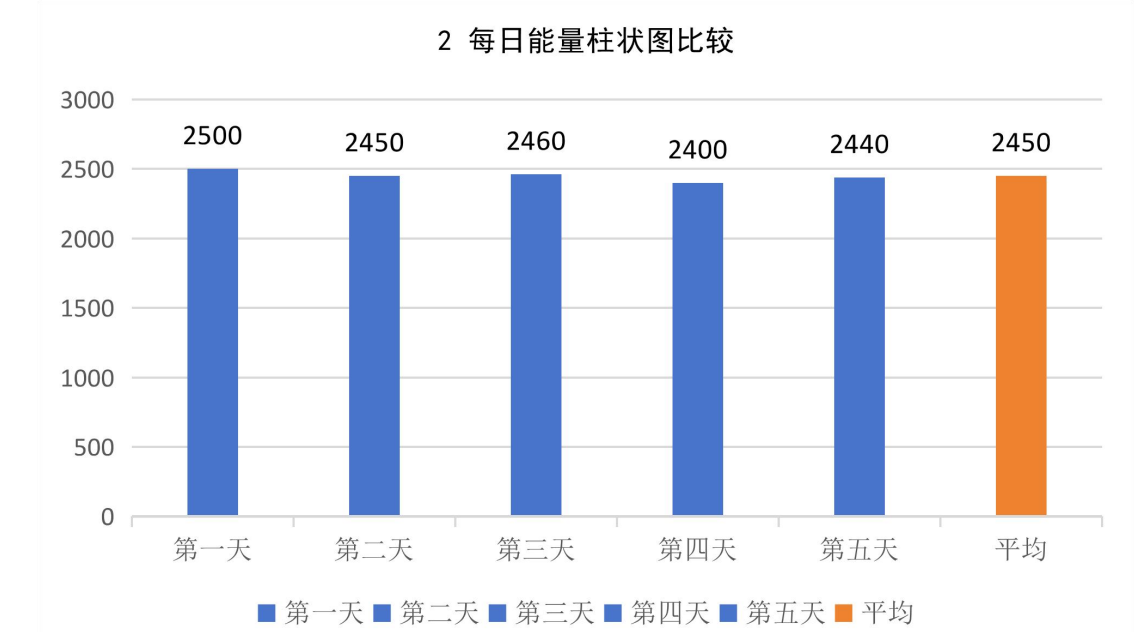
食物种类及状态		本食谱中食物量(g)	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			
			小学		初中	高中
			6 岁-8 岁	9 岁-11 岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁
谷薯类		453	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	402	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	120	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	56	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	250	200	200	250	250
	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

2 每日能量柱状图比较



3 一周食谱主要营养素评估

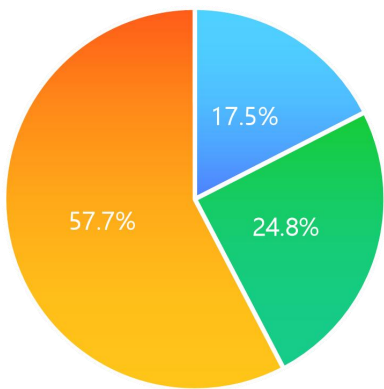
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2450	充足
2	蛋白质	g	90	107	充足
3	脂肪	g	67	67.5	充足
4	碳水化合物	g	360	353	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	624	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.7	适宜
7	维生素 B ₂	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	810	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.6	充足
11	铁	mg	18	22.4	充足
12	膳食纤维	g	20	11.6	适宜

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

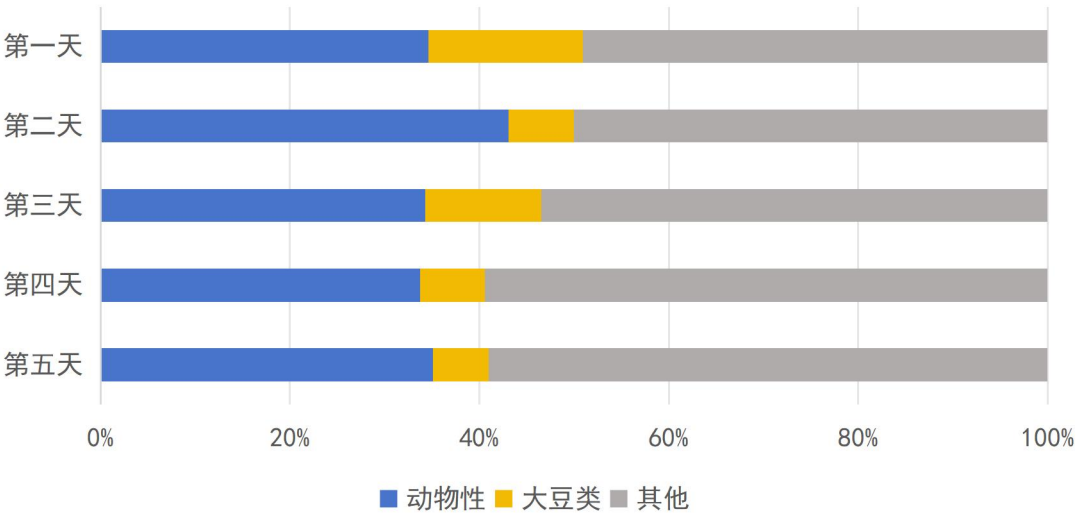
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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



新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

10 月第一周

单位：克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

10 月第二周

单位：克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

10 月第三周

单位：克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

10 月第四周

单位: 克

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

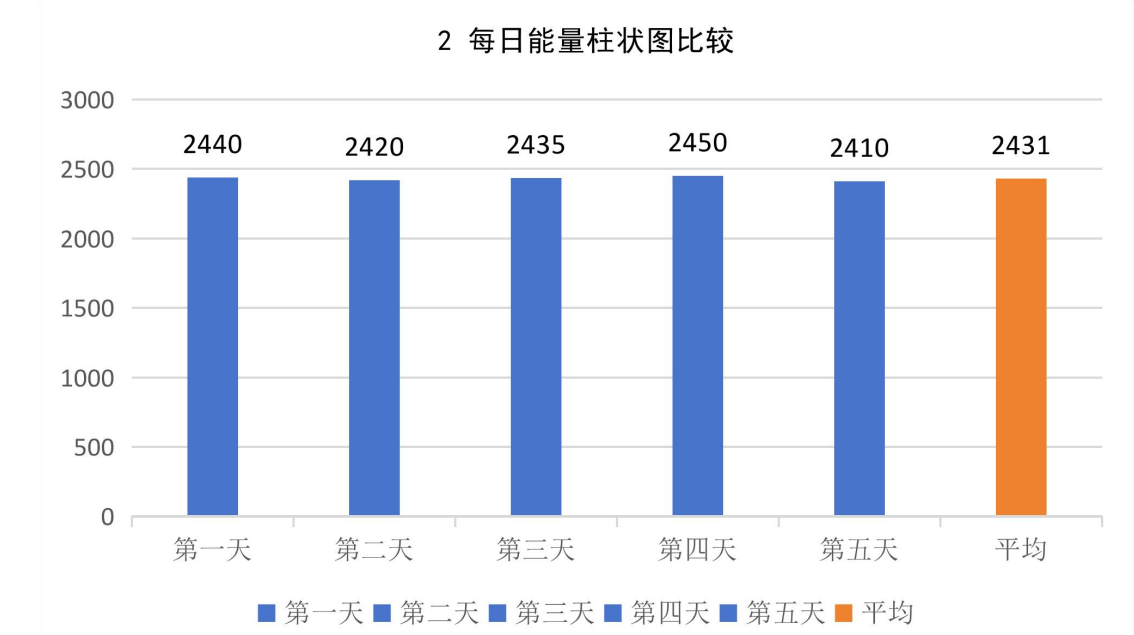
食物种类及状态		本食谱中食物量(g)	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			
			小学		初中	高中
			6 岁-8 岁	9 岁-11 岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁
谷薯类		453	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	402	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	120	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	56	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	250	200	200	250	250
	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

2 每日能量柱状图比较



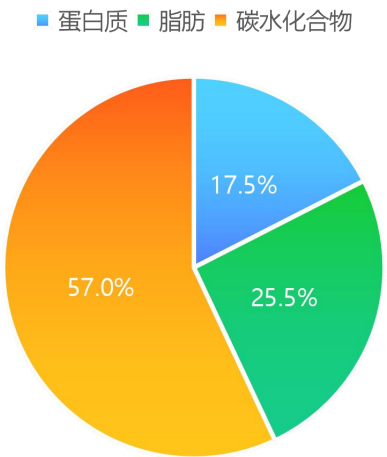
3 一周食谱主要营养素评估

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 B ₂	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%

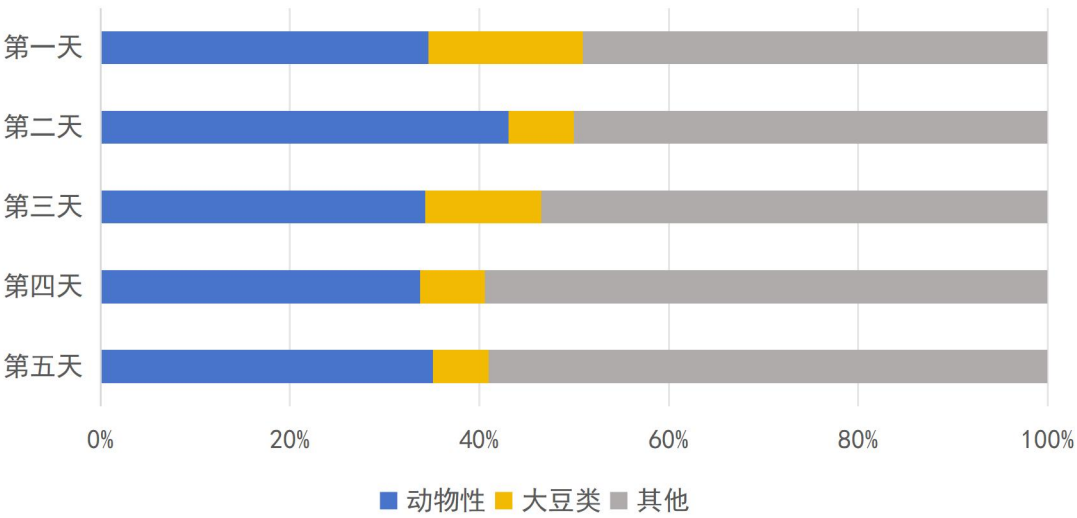
5 三大产能营养素供能比例



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



新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

11 月第一周

单位：克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

11 月第二周

单位：克

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	饅頭【面粉 80】 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 鸡 蛋 50 烹 调 油 5	花 卷【面粉 80】 八 宝 粥【大米 15,杂 豆 20】 葫 芦 瓜 炒 肉【牛肉 30,西 葫 芦 100】 水 煮 鸡 蛋 50 烹 调 油 5	馒 头【面粉 80】 大 米 粥【大米 25】 青 笋 炒 肉【牛肉 30, 莴 笋 100】 水 煮 鸡 蛋 50 烹 调 油 5	花 卷【面粉 80】 小 米 粥【大米 15,小 米 10】 包 菜 炒 肉【牛肉 30, 包 菜 80】 水 煮 鸡 蛋 50 烹 调 油 5	馒 头【面粉 80】 大 米 粥【大米 25】 黄 豆 芽 炒 肉【牛肉 30,黄 豆 芽 100】 水 煮 鸡 蛋 50 烹 调 油 5
加餐	牛 奶 250	牛 奶 250	牛 奶 250	牛 奶 250	牛 奶 250
午餐	二 米 饭【大米 150, 小 米 10】 土 豆 烧 牛 肉【牛肉 80,土 豆 80】 素 炒 菜 花【菜 花 150, 青 椒 10】 烹 调 油 15	拌 面【面粉 160】 大 盘 鸡【鸡肉 80,土 豆 80,青 椒 20】 素 炒 蘑 菇【平 菇 150, 青 椒 20】 烹 调 油 15	羊 肉 抓 饭【大米 160, 羊 肉 80,胡 萝 卜 80, 鹰 嘴 豆 10】 炆 黄 豆 芽（热）【黄 豆 芽 100, 青 椒 5】 烹 调 油 15	拌 面【面粉 160】 芹 菜 炒 肉【牛肉 80, 芹 菜 150】 西 辣 蛋【鸡 蛋 30,番 茄 100,青 椒 20】 烹 调 油 15	米 饭【大米 160】 红 烧 鱼【草 鱼 130, 油 豆 腐 80, 木 耳 5】 家 常 茄 子【茄 子 150, 青 椒 10】 烹 调 油 15
晚餐	汤 面【面粉 60,牛 肉 20,土 豆 40,豆 腐 20】 菜 夹 馍【面粉 60,蘑 菇 50,豆 干 20,青 椒 20】 水 果 200 烹 调 油 10	米 饭【大米 130】 牛 肉 白 菜 豆 腐【牛 肉 40,大 白 菜 100,豆 腐 60】 炒 时 蔬【上 海 青 100】 水 果 200 烹 调 油 10	臊 子 面【面粉 60,牛 肉 20,土 豆 40,胡 萝 卜 20,豆 腐 20】 菜 夹 馍【面粉 60,平 菇 50,豆 干 20,青 椒 20】 水 果 200 烹 调 油 10	米 饭【大米 130】 红 烧 豆 腐【豆 腐 60, 木 耳 10】 白 菜 粉 条 肉【牛 肉 40,大 白 菜 100,粉 条 5】 水 果 200 烹 调 油 10	丁 丁 炒 面【面粉 130,牛 肉 40, 大 白 菜 50,芹 菜 50】 水 果 200 烹 调 油 10

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

11 月第三周

单位：克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

11 月第四周

单位：克

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

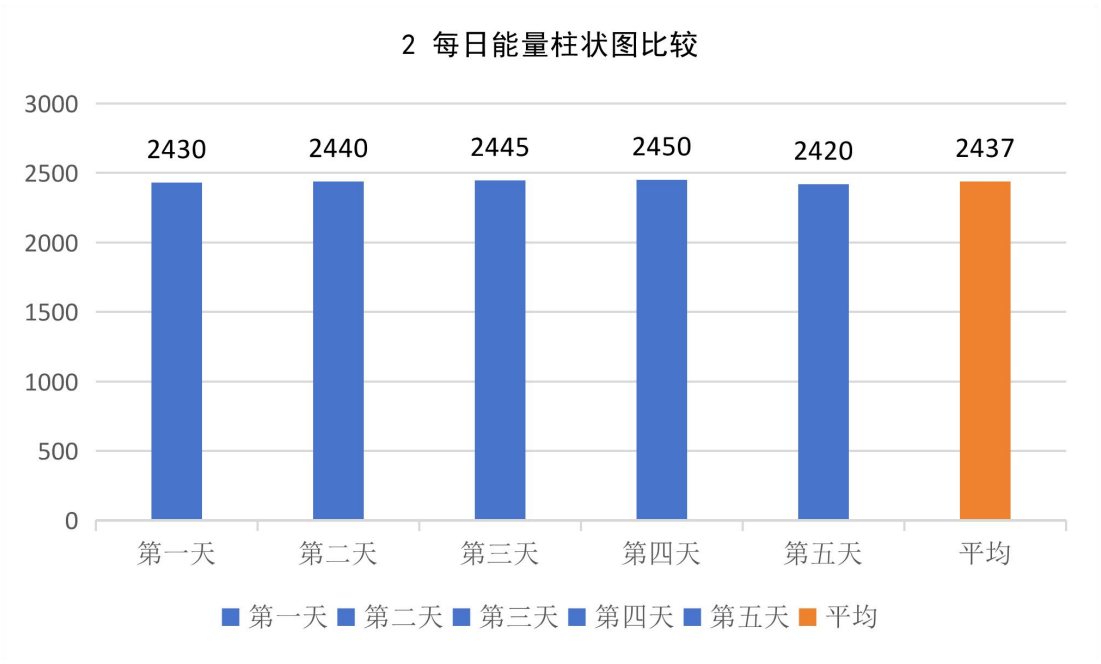
新疆 12-14 岁（初中）学生 11 月一周食谱

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

食物种类及状态		本食谱中食物量(g)	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			
			小学		初中	高中
			6 岁-8 岁	9 岁-11 岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁
谷薯类		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
	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	120	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	56	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	250	200	200	250	250
	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						

2 每日能量柱状图比较



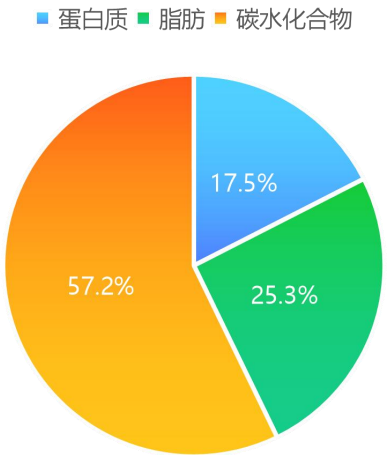
3 一周食谱主要营养素评估

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 B ₂	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%

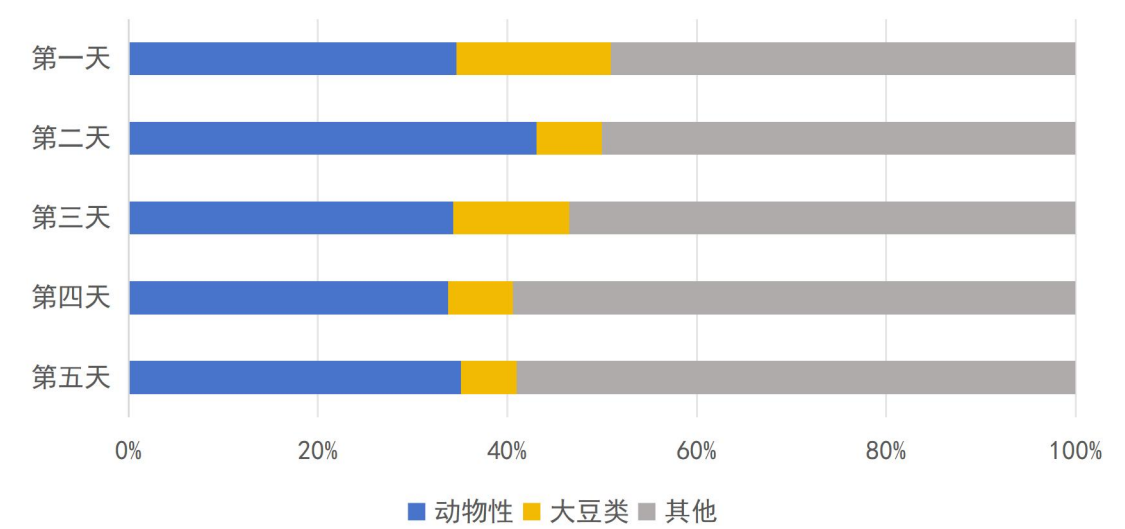
5 三大产能营养素供能比例



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



新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

12 月第一周

单位：克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

12 月第二周

单位: 克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

12 月第三周

单位：克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

12 月第四周

单位: 克

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

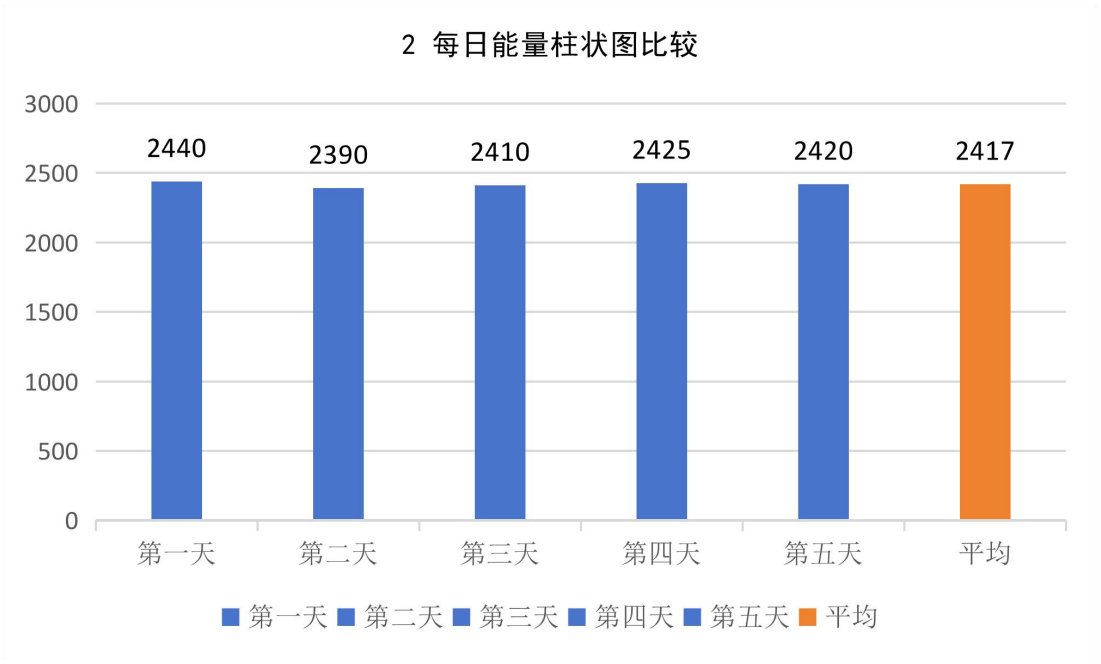
新疆 12-14 岁（初中）学生 12 月一周食谱

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

食物种类及状态		本食谱中食物量(g)	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			
			小学		初中	高中
			6 岁-8 岁	9 岁-11 岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁
谷薯类		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
	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	120	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	56	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	250	200	200	250	250
	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						

2 每日能量柱状图比较



3 一周食谱主要营养素评估

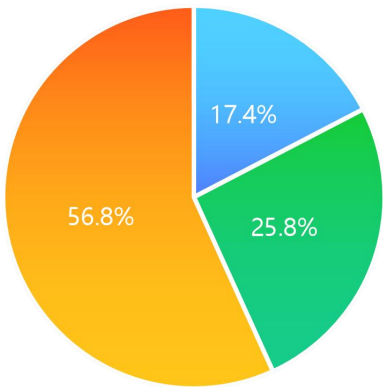
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2417	充足
2	蛋白质	g	90	105	充足
3	脂肪	g	67	69	充足
4	碳水化合物	g	360	343	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	650	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.8	适宜
7	维生素 B ₂	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	815	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	14.3	适宜

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

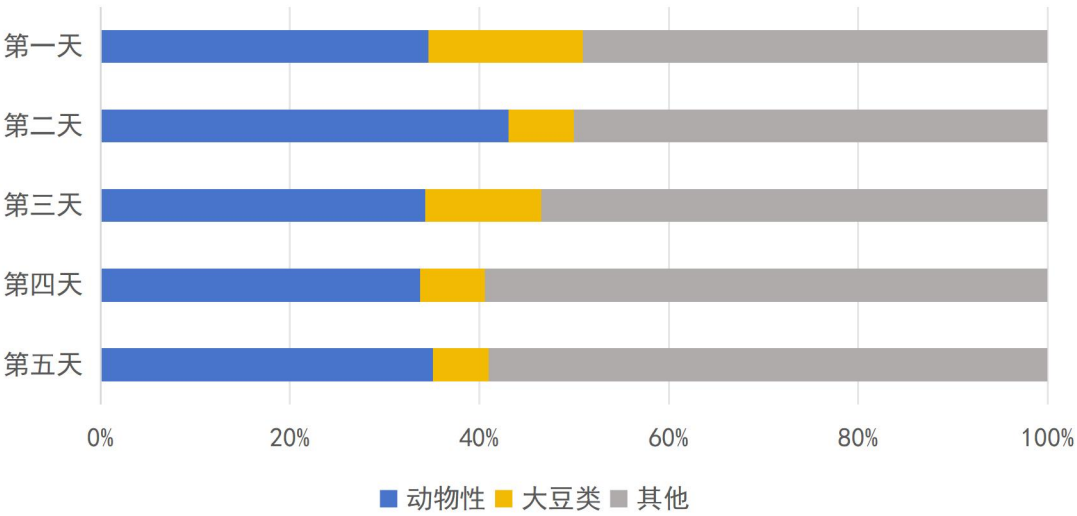
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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



新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

1 月第一周

单位：克

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

新疆 12-14 岁（初中）学生秋冬季带量食谱（试行）

1 月第二周

单位：克

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

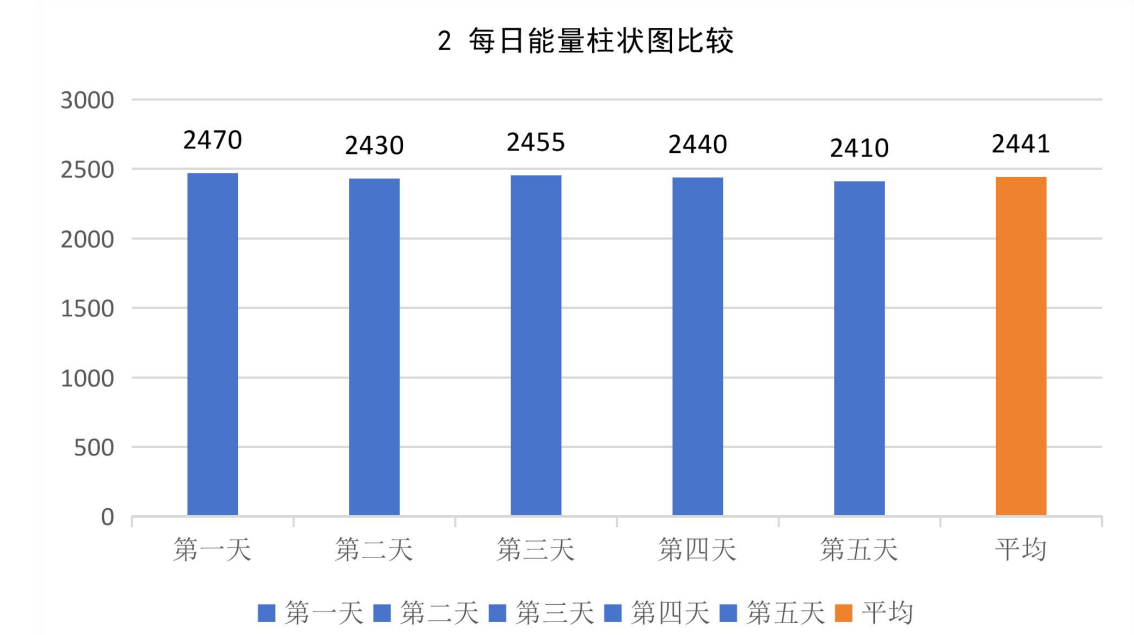
新疆 12-14 岁（初中）学生 1 月一周食谱

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		本食谱中食物量(g)	学生每日各类食物建议摄入量(g)*			
			小学		初中	高中
			6 岁-8 岁	9 岁-11 岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁
谷薯类		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
	水果类	200	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	120	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	26	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	56	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	250	200	200	250	250
	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						

2 每日能量柱状图比较



3 一周食谱主要营养素评估

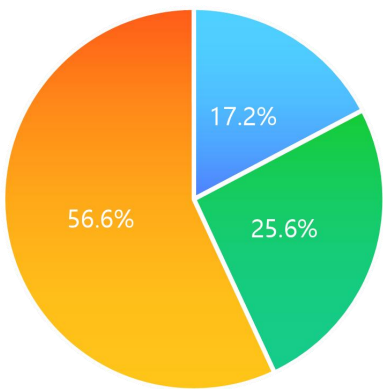
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2441	充足
2	蛋白质	g	90	108.6	充足
3	脂肪	g	67	69.4	充足
4	碳水化合物	g	360	345.4	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	648	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.7	适宜
7	维生素 B ₂	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	825	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	15.2	适宜

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

