新疆 12-14 岁(初中)学生春夏季带量食谱(试行) 3 月第一周

单位: 克

	单位: 克 								
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五				
	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馕【面粉 80】				
	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米				
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	25,鸡肉 30,胡萝卜				
早	30,黄豆芽 100】	米 10】	莴笋 100】	米 10】	50]				
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆				
		30,黄瓜 80,木耳 4】		30,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 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,		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				
	二截子炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	打卤面【鲜面条 70,				
	【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	牛肉20,土豆40,豆腐				
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	20, 黄瓜 5】				
晚		包菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菜夹馍【面粉 60,蘑				
餐		40,圆白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒				
		5]	20]		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>	A 26 PELEGIA 15 ()							

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。

3 月第二周

					单位:克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	米 10】	莴笋 100】	米 10】	30,黄豆芽 100】水煮
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	60]	30,西葫芦 100】		30,黄瓜 80,木耳 4】	
	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	水煮鸡蛋 50	鸡蛋 50
	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5	烹调油 5
ł					
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
	打卤面【鲜面条 70,	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	二截子炒面
	牛肉20,土豆40,豆腐	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,
	20, 黄瓜 5】	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 60,蘑	60]	菜夹馍【面粉 60,平	包菜粉条肉【牛肉	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,圆白菜 100,粉条	
	20]		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

3 月第三周

					単位: 兒
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	米 10】	莴笋 100】	米 10】	50]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		30,黄瓜 80,木耳 4】		30,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 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
	二截子炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	打卤面【鲜面条 70,
	【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	牛肉20,土豆40,豆腐
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	20, 黄瓜 5】
晚		包菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菜夹馍【面粉 60,蘑
餐		40,圆白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒
		5]	20]		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>	I .		

3 月第四周

					半 位: 兄
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	米 10】	莴笋 100】	米 10】	30,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	60]	30,西葫芦 100】		30,黄瓜 80,木耳 4】	
	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
المال					
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
	打卤面【鲜面条 70,	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	二截子炒面
	牛肉20,土豆40,豆腐	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,
	20, 黄瓜 5】	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 60,蘑	60]	菜夹馍【面粉 60,平	包菜粉条肉【牛肉	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,圆白菜 100,粉条	
	20]		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>	1	1	

新疆 12-14 岁(初中) 学生 3 月一周食谱 营养分析报告

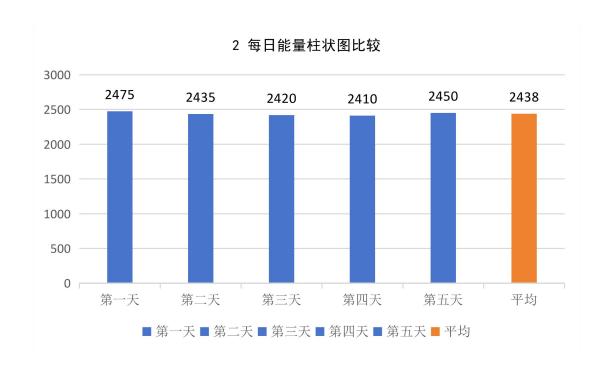
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

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	
		区份至(5)	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	
	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

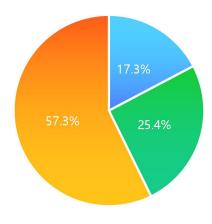
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2438	充足
2	蛋白质	g	90	105.4	充足
3	脂肪	g	67	68.8	充足
4	碳水化合物	g	360	349.2	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	635	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.8	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	813	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	13.8	适宜

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	能量占比 17.3%		57.3%

5 三大产能营养素供能比例

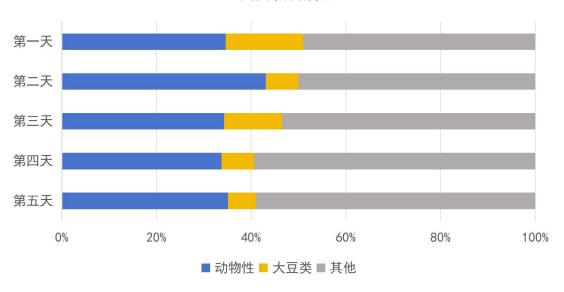
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)	43.2	10.4	51.8
优质蛋白质比例(%)		50.8	

7 蛋白质构成比



4月第一周

					単位: 兒
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	米 10】	莴笋 100】	米 10】	50]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		30,黄瓜 80,木耳 4】		30,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 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
	二截子炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	打卤面【鲜面条 70,
	【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	牛肉20,土豆40,豆腐
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	20, 黄瓜 5】
晚		包菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菜夹馍【面粉 60,蘑
餐		40,圆白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒
		5]	20]		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>	I .		

4月第二周

					单位:克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	米 10】	莴笋 100】	米 10】	30,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	60]	30,西葫芦 100】		30,黄瓜 80,木耳 4】	
	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
	打卤面【鲜面条 70,	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	二截子炒面
	牛肉20,土豆40,豆腐	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,
	20, 黄瓜 5】	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 60,蘑	60]	菜夹馍【面粉 60,平	包菜粉条肉【牛肉	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,圆白菜 100,粉条	
	20]		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

4 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】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	米 10】	莴笋 100】	米 10】	50]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		30,黄瓜 80,木耳 4】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
	*************************************		羊肉抓饭【大米 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		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
	二截子炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	打卤面【鲜面条 70,
	【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	牛肉 20,土豆 40,豆腐
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	20, 黄瓜 5】
晚		包菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菜夹馍【面粉 60,蘑
餐		40,圆白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒
		5]	20]		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

4 月第四周

					单位:克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	米 10】	莴笋 100】	米 10】	30,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	60]	30,西葫芦 100】		30,黄瓜 80,木耳 4】	
	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
	打卤面【鲜面条 70,	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	二截子炒面
	牛肉20,土豆40,豆腐	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,
	20, 黄瓜 5】	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 60,蘑	60]	菜夹馍【面粉 60,平	包菜粉条肉【牛肉	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,圆白菜 100,粉条	
	20]		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 4 月一周食谱 营养分析报告

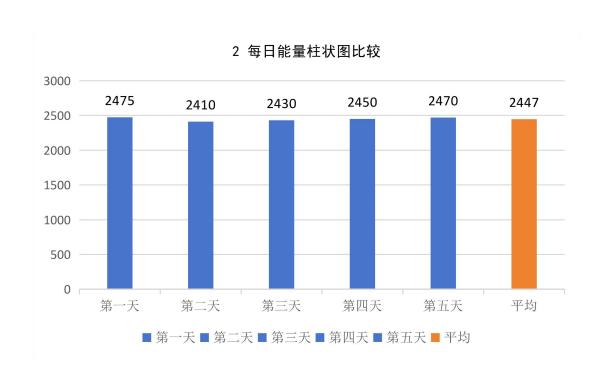
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		-L-A-V#-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700至(8)	6 岁-8 岁	9 岁-11 岁	12 岁-14 岁	15 岁-17 岁
ĺ í		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	$60 \sim 70$
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
t 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

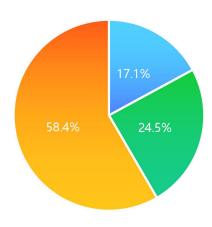
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2447	充足
2	蛋白质	g	90	104.6	充足
3	脂肪	g	67	66.6	适宜
4	碳水化合物	g	360	357.3	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	625	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.7	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	820	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	12.5	适宜

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	17.1%	24.5%	58.4%

5 三大产能营养素供能比例

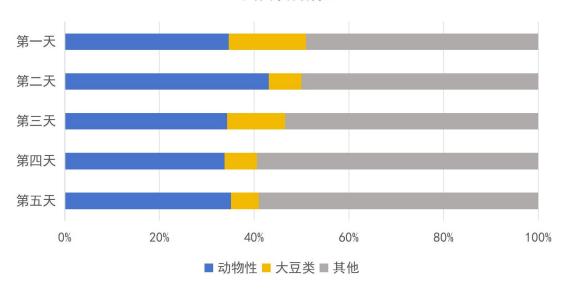
■蛋白质■脂肪■碳水化合物



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)	43.2	10.4	51
优质蛋白质比例(%)		51.2	

7 蛋白质构成比



新疆 12-14 岁(初中)学生春夏季带量食谱(试行) 5 月第一周

					単位: 克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	米 10】	莴笋 100】	米 10】	50]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		30,黄瓜 80,木耳 4】		30,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 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
	二截子炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	打卤面【鲜面条 70,
	【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	牛肉20,土豆40,豆腐
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	20, 黄瓜 5】
晚		包菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菜夹馍【面粉 60,蘑
餐		40,圆白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒
		5]	20]		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

新疆 12-14 岁(初中)学生春夏季带量食谱(试行) 5 月第二周

					单位:克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	米 10】	莴笋 100】	米 10】	30,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	60]	30,西葫芦 100】		30,黄瓜 80,木耳 4】	
	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
	打卤面【鲜面条 70,	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	二截子炒面
	牛肉20,土豆40,豆腐	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,
	20, 黄瓜 5】	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 60,蘑	60]	菜夹馍【面粉 60,平	包菜粉条肉【牛肉	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,圆白菜 100,粉条	
	20]		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)学生春夏季带量食谱(试行) 5 月第三周

					単位: 克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	米 10】	莴笋 100】	米 10】	50]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		30,黄瓜 80,木耳 4】		30,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 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
	二截子炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	打卤面【鲜面条 70,
	【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	牛肉20,土豆40,豆腐
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	20, 黄瓜 5】
晚		包菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菜夹馍【面粉 60,蘑
餐		40,圆白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒
		5]	20]		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

新疆 12-14 岁(初中)学生春夏季带量食谱(试行) 5 月第四周

					单位:克
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馕【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】
	25,鸡肉 30,胡萝卜	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	黄豆芽炒肉【牛肉
早	50]	米 10】	莴笋 100】	米 10】	30,黄豆芽 100】
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉	
	60]	30,西葫芦 100】		30,黄瓜 80,木耳 4】	
	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
	打卤面【鲜面条 70,	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	二截子炒面
	牛肉20,土豆40,豆腐	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,
	20, 黄瓜 5】	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】
晚	菜夹馍【面粉 60,蘑	60]	菜夹馍【面粉 60,平	包菜粉条肉【牛肉	
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,圆白菜 100,粉条	
	20]		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 5 月一周食谱 营养分析报告

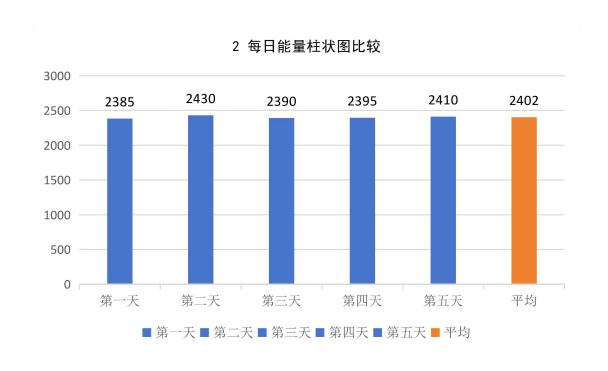
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		十个洋山	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		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

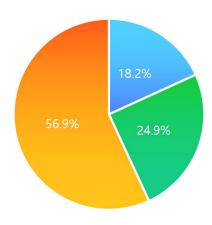
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
洲与		+ 位	1年行且	大 你但	
1	能量	Kcal	2400	2402	充足
2	蛋白质	g	90	109	充足
3	脂肪	g	67	66.5	适宜
4	碳水化合物	g	360	341.7	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	645	适宜
6	维生素 B1	mg	1.2~1.4	0.8	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	815	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	14.7	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	18.2%	24.9%	56.9%

5 三大产能营养素供能比例

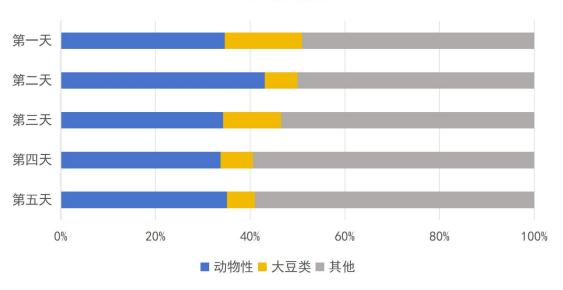
■蛋白质■脂肪■碳水化合物



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)	43.2	10.4	55.4
优质蛋白质比例(%)	49.1		





6月第一周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馕【面粉 80】		
	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米		
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	绿豆粥【大米 15,绿	25,鸡肉 30,胡萝卜		
早	30,黄豆芽 100】	米 10】	莴笋 100】	豆 10】	50]		
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆		
		30,黄瓜 80,木耳 4】		30,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 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		
	二截子炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	打卤面【鲜面条 70,		
	【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	牛肉20,土豆40,豆腐		
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	20, 黄瓜 5】		
晚		包菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菜夹馍【面粉 60,蘑		
餐		40,圆白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒		
		5]	20]		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		

6月第二周

	<u></u>						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
	馕【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】		
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】		
	25,鸡肉 30,胡萝卜	绿豆粥【大米 15,绿	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	黄豆芽炒肉【牛肉		
早	50]	豆 10】	莴笋 100】	米 10】	30,黄豆芽 100】		
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉			
	60]	30,西葫芦 100】		30,黄瓜 80,木耳 4】			
	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		
4							
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		
	打卤面【鲜面条 70,	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	二截子炒面		
	牛肉20,土豆40,豆腐	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,		
	20, 黄瓜 5】	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】		
晚	菜夹馍【面粉 60,蘑	60]	菜夹馍【面粉 60,平	包菜粉条肉【牛肉			
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,圆白菜 100,粉条			
	20]		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		
					I		

6月第三周

		単位: 兒 			
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	绿豆粥【大米 15,绿	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	米 10】	莴笋 100】	豆 10】	50]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		30,黄瓜 80,木耳 4】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
X					
	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
	二截子炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	打卤面【鲜面条 70,
	【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	牛肉20,土豆40,豆腐
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	20, 黄瓜 5】
晚		包菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菜夹馍【面粉 60,蘑
餐		40,圆白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒
		5]	20]		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
			l	l	

6月第四周

	<u></u>						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
	馕【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】		
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】		
	25,鸡肉 30,胡萝卜	绿豆粥【大米 15,绿	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	黄豆芽炒肉【牛肉		
早	50]	豆 10】	莴笋 100】	米 10】	30,黄豆芽 100】		
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉			
	60]	30,西葫芦 100】		30,黄瓜 80,木耳 4】			
	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		
4							
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		
	打卤面【鲜面条 70,	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	二截子炒面		
	牛肉20,土豆40,豆腐	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,		
	20, 黄瓜 5】	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】		
晚	菜夹馍【面粉 60,蘑	60]	菜夹馍【面粉 60,平	包菜粉条肉【牛肉			
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,圆白菜 100,粉条			
	20]		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		
					I		

新疆 12-14 岁(初中) 学生 6 月一周食谱 营养分析报告

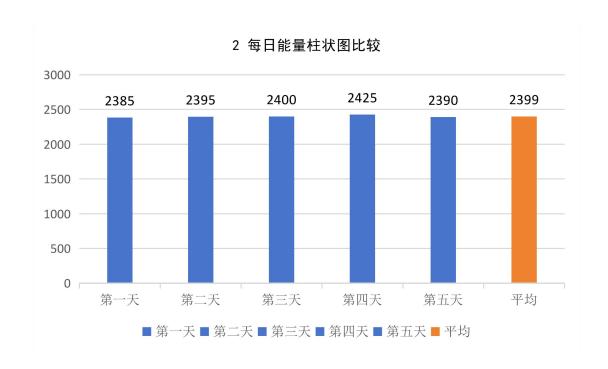
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

		十个 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	
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	
杠	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

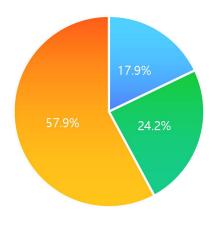
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2399	充足
2	蛋白质	g	90	107.4	充足
3	脂肪	g	67	64.5	适宜
4	碳水化合物	g	360	347	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	643	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.8	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	822	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	12.9	适宜

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	17.9%	24.2%	57.9%

5 三大产能营养素供能比例

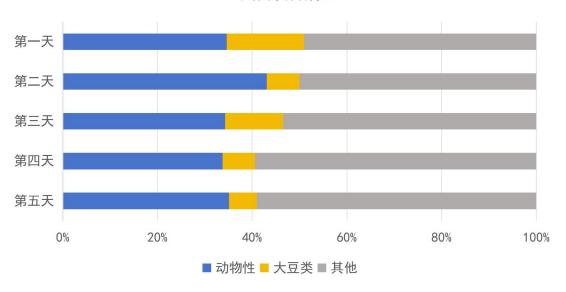
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)	43.2	10.4	53.8
优质蛋白质比例(%)	49.9		

7 蛋白质构成比



7月第一周

		単位: 兒 			
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馕【面粉 80】
	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	胡萝卜肉粥【大米
	黄豆芽炒肉【牛肉	小米粥【大米 15,小	青笋炒肉【牛肉 30,	绿豆粥【大米 15,绿	25,鸡肉 30,胡萝卜
早	30,黄豆芽 100】	米 10】	莴笋 100】	豆 10】	50]
餐		黄瓜木耳炒肉【牛肉		葫芦瓜炒肉【牛肉	家常土豆片【土豆
		30,黄瓜 80,木耳 4】		30,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 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250	牛奶 250
X					
	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
	二截子炒面	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	打卤面【鲜面条 70,
	【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	牛肉20,土豆40,豆腐
	大白菜 50,芹菜 50】	木耳 10】	20,豆腐 20】	40,大白菜 100,豆腐	20, 黄瓜 5】
晚		包菜粉条肉【牛肉	菜夹馍【面粉 60,平	60]	菜夹馍【面粉 60,蘑
餐		40,圆白菜 100,粉条	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒
		5]	20]		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
			l	l	

7月第二周

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
	馕【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】	胡萝卜卷【面粉 80,	馒头【面粉 80】		
	胡萝卜肉粥【大米	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】	胡萝卜5】	大米粥【大米 25】		
	25,鸡肉 30,胡萝卜	绿豆粥【大米 15,绿	青笋炒肉【牛肉 30,	小米粥【大米 15,小	黄豆芽炒肉【牛肉		
早	50]	豆 10】	莴笋 100】	米 10】	30,黄豆芽 100】		
餐	家常土豆片【土豆	葫芦瓜炒肉【牛肉		黄瓜木耳炒肉【牛肉			
	60]	30,西葫芦 100】		30,黄瓜 80,木耳 4】			
	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		
	打卤面【鲜面条 70,	米饭【大米 130】	臊子面【面粉 60,牛	米饭【大米 130】	二截子炒面		
	牛肉20,土豆40,豆腐	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,		
	20, 黄瓜 5】	40,大白菜 100,豆腐	20,豆腐 20】	木耳 10】	大白菜 50,芹菜 50】		
晚	菜夹馍【面粉 60,蘑	60]	菜夹馍【面粉 60,平	包菜粉条肉【牛肉			
餐	菇 50,豆干 20,青椒	炒时蔬【油麦菜 100】	菇 50,豆干 20,青椒	40,圆白菜 100,粉条			
	20]		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 7 月一周食谱 营养分析报告

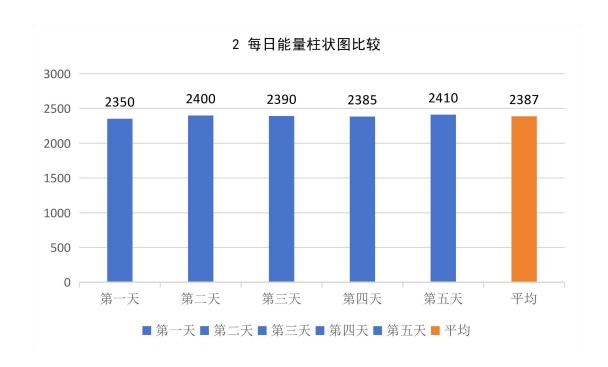
1 一周食谱平均每天摄入食物量与建议量比较

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	直物油	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

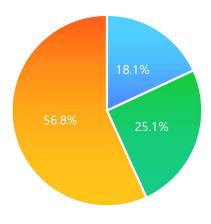
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2400	2387	充足
2	蛋白质	g	90	108	充足
3	脂肪	g	67	66.6	适宜
4	碳水化合物	g	360	339	适宜
5	维生素 A	μgRAE	730~780	647	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.2~1.4	0.7	适宜
7	维生素 B2	mg	1.2~1.4	1.03	充足
8	维生素 C	mg	95	98	充足
9	钙	mg	1000	825	适宜
10	锌	mg	7.5~8.5	12.7	充足
11	铁	mg	18	22.5	充足
12	膳食纤维	g	20	15.2	适宜

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	18.1%	25.1%	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	54.4
优质蛋白质比例(%)	49.6		

7 蛋白质构成比

