

新疆 15-17 岁（高中）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 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30, 黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15, 小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30, 包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30, 莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10, 杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30, 西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20, 鸡肉 30, 胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150, 豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30, 黄瓜 100, 木耳 15】 家常茄子【茄子 100, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100, 芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30, 番茄 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150, 羊肉 100, 胡萝卜 80, 鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100, 青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100, 土豆 80, 青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	二米饭【大米 140, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40, 土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40, 黄瓜 100, 胡萝卜 50, 花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	丁丁炒面【面粉 100, 牛肉 50, 大白菜 50, 芹菜 50】 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30, 大白菜 100, 粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20, 蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60, 木耳 5】 烹调油 10	臊子面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 胡萝卜 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30, 大白菜 100, 豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20, 莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	汤面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

高中食谱测算价格（元）：早餐 5.3，午餐 8.5，晚餐 7.0。全天合计：20.8

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。

新疆 15-17 岁（高中）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	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10,杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15,小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30,包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	二米饭【大米 140,小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120,青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】 家常茄子【茄子 100,青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	汤面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30,大白菜 100,粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】 烹调油 10	丁丁炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30, 黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15, 小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30, 包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30, 莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10, 杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30, 西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20, 鸡肉 30, 胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150, 豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30, 黄瓜 100, 木耳 15】 家常茄子【茄子 100, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100, 芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30, 番茄 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150, 羊肉 100, 胡萝卜 80, 鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100, 青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100, 土豆 80, 青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	二米饭【大米 140, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40, 土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40, 黄瓜 100, 胡萝卜 50, 花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	丁丁炒面【面粉 100, 牛肉 50, 大白菜 50, 芹菜 50】 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30, 大白菜 100, 粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20, 蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60, 木耳 5】 烹调油 10	臊子面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 胡萝卜 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30, 大白菜 100, 豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20, 莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	汤面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10,杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15,小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30,包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	二米饭【大米 140,小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120,青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】 家常茄子【茄子 100,青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	汤面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30,大白菜 100,粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】 烹调油 10	丁丁炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）学生 9 月一周食谱

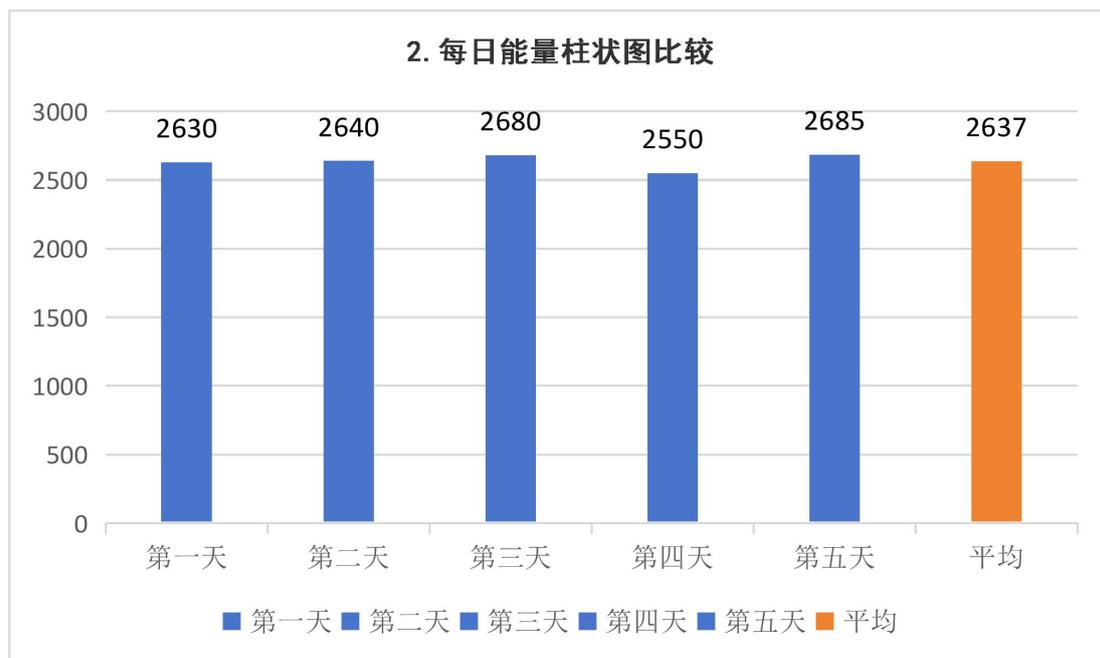
营养分析报告

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		460	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	466	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	250	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	140	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	30	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	62	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	280	200	200	250	250
	大豆类及其制品和坚果	21	30	35	40	50
植物油		30	25	25	30	30
盐		5	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。食谱中 60 克玉米相当于 8.5 克面粉。
 注 3：大豆包括黄豆、青豆和黑豆，大豆制品以干黄豆计。高中段每日大豆摄入量 35 克。

2. 每日能量柱状图比较



3 一周食谱主要营养素评估

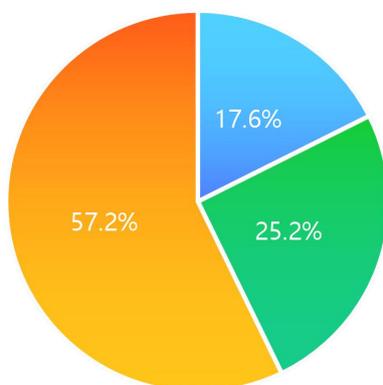
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2650	2637	适宜
2	蛋白质	g	99	116	充足
3	脂肪	g	74	73.8	适宜
4	碳水化合物	g	397.5	377	适宜
5	维生素 A	μgRAE	670~820	628	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.3~1.6	0.7	适宜
7	维生素 B ₂	mg	1.3~1.6	1.2	适宜
8	维生素 C	mg	100	111	充足
9	钙	mg	1000	713	适宜
10	锌	mg	8.0~11.5	13.9	充足
11	铁	mg	18	22.6	充足
12	膳食纤维	g	25	21.2	适宜

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	17.6%	25.2%	57.2%

5 三大产能营养素供能比例

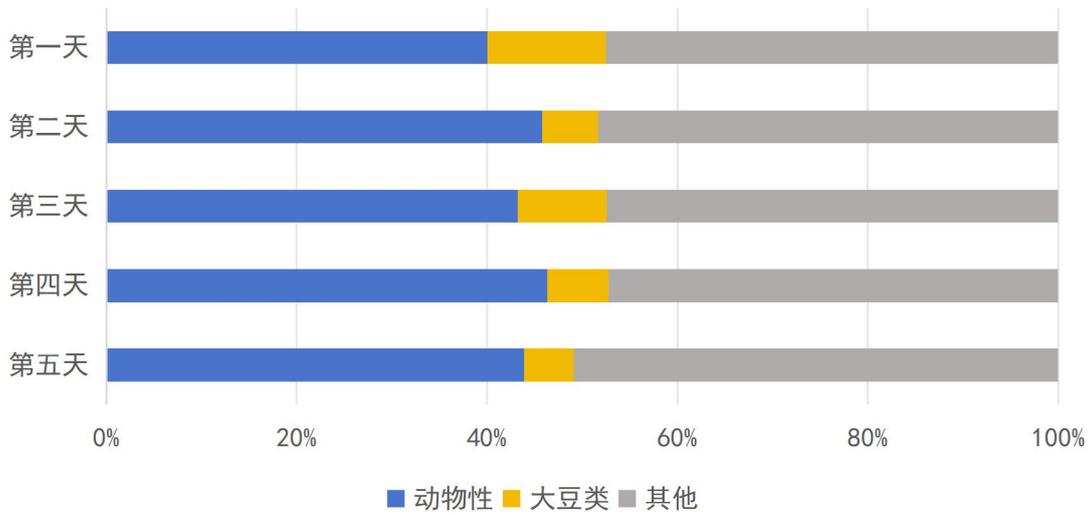
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



6 一周带量食谱蛋白质来源及质量

食物来源	动物性	大豆类	其他
蛋白质含量 (g)	50.6	9.2	56.2
优质蛋白质比例 (%)	51.6		

7 蛋白质构成比



新疆 15-17 岁（高中）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 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30, 黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15, 小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30, 包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30, 莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10, 杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30, 西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20, 鸡肉 30, 胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150, 豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30, 黄瓜 100, 木耳 15】 家常茄子【茄子 100, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100, 芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30, 番茄 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150, 羊肉 100, 胡萝卜 80, 鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100, 青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100, 土豆 80, 青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	二米饭【大米 140, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40, 土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40, 黄瓜 100, 胡萝卜 50, 花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	丁丁炒面【面粉 100, 牛肉 50, 大白菜 50, 芹菜 50】 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30, 大白菜 100, 粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20, 蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60, 木耳 5】 烹调油 10	臊子面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 胡萝卜 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30, 大白菜 100, 豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20, 莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	汤面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10,杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15,小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30,包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	二米饭【大米 140,小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120,青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】 家常茄子【茄子 100,青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	汤面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30,大白菜 100,粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】 烹调油 10	丁丁炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30, 黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15, 小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30, 包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30, 莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10, 杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30, 西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20, 鸡肉 30, 胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150, 豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30, 黄瓜 100, 木耳 15】 家常茄子【茄子 100, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100, 芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30, 番茄 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150, 羊肉 100, 胡萝卜 80, 鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100, 青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100, 土豆 80, 青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	二米饭【大米 140, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40, 土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40, 黄瓜 100, 胡萝卜 50, 花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	丁丁炒面【面粉 100, 牛肉 50, 大白菜 50, 芹菜 50】 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30, 大白菜 100, 粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20, 蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60, 木耳 5】 烹调油 10	臊子面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 胡萝卜 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30, 大白菜 100, 豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20, 莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	汤面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10,杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15,小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30,包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	二米饭【大米 140,小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120,青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】 家常茄子【茄子 100,青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	汤面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30,大白菜 100,粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】 烹调油 10	丁丁炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

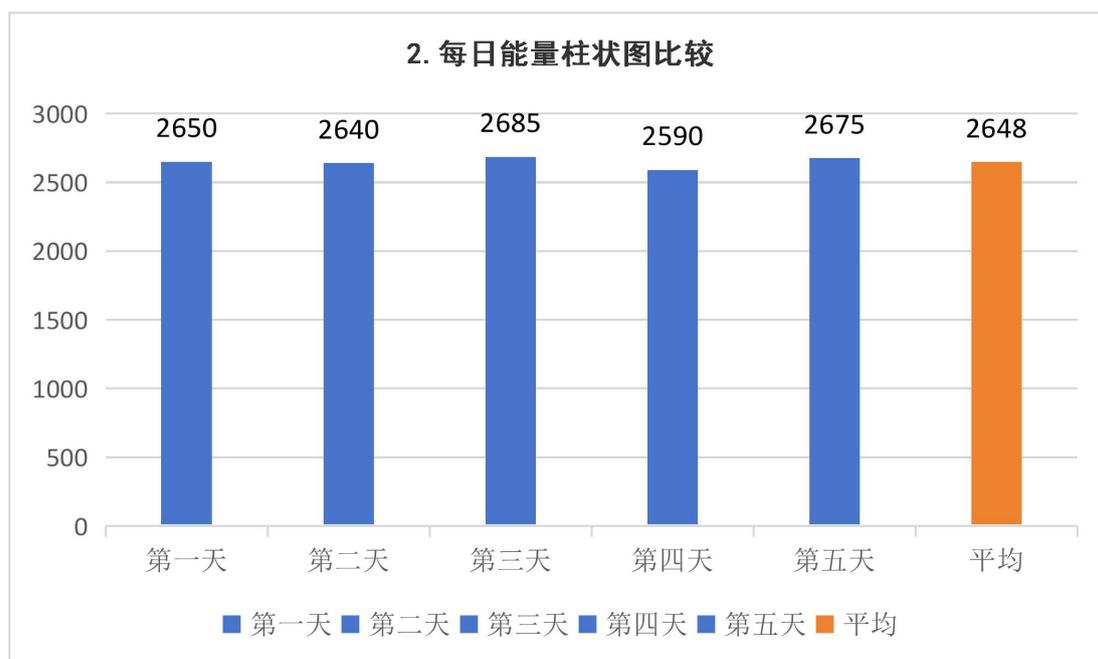
新疆 15-17 岁（高中）学生 10 月一周食谱 营养分析报告

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		460	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	466	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	250	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	140	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	30	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	62	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	280	200	200	250	250
	大豆类及其制品和坚果	21	30	35	40	50
植物油		30	25	25	30	30
盐		5	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。食谱中 60 克玉米相当于 8.5 克面粉。
注 3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆，大豆制品以干黄豆计。高中段每日大豆摄入量 35 克。

2. 每日能量柱状图比较



3 一周食谱主要营养素评估

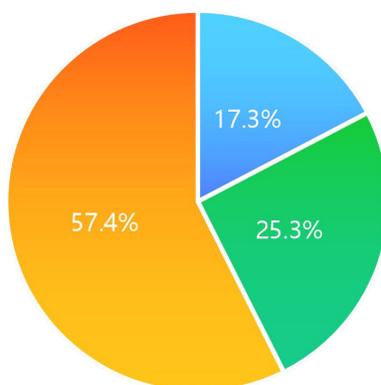
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2650	2648	适宜
2	蛋白质	g	99	114.5	充足
3	脂肪	g	74	74.4	充足
4	碳水化合物	g	397.5	379.9	适宜
5	维生素 A	μgRAE	670~820	627.5	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.3~1.6	0.7	适宜
7	维生素 B ₂	mg	1.3~1.6	1.2	适宜
8	维生素 C	mg	100	111	充足
9	钙	mg	1000	712.6	适宜
10	锌	mg	8.0~11.5	13.9	充足
11	铁	mg	18	22.6	充足
12	膳食纤维	g	25	22.4	适宜

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%	25.3%	57.4%

5 三大产能营养素供能比例

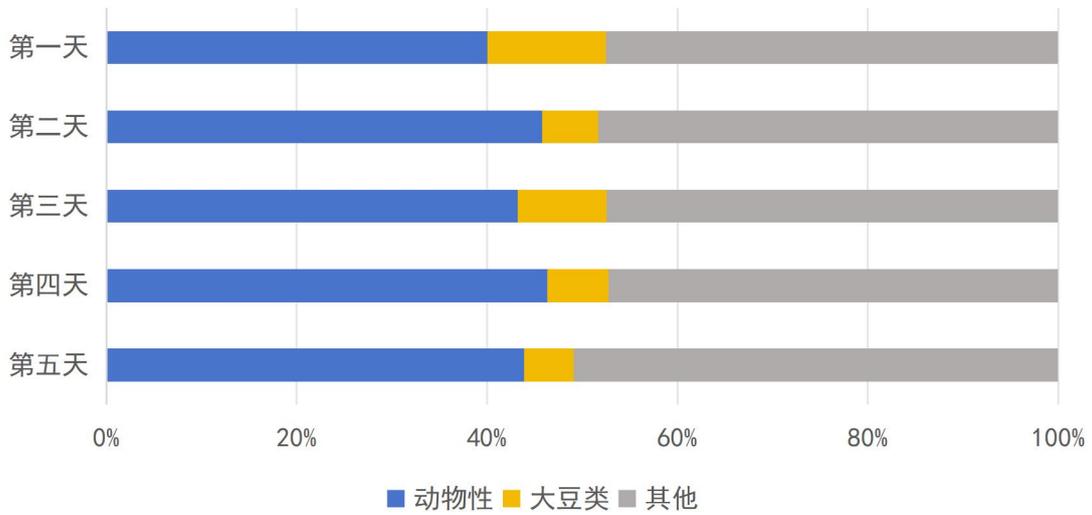
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)	50.6	9.2	54.7
优质蛋白质比例 (%)	52.2		

7 蛋白质构成比



新疆 15-17 岁（高中）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 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30, 黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15, 小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30, 包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30, 莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10, 杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30, 西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20, 鸡肉 30, 胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150, 豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30, 黄瓜 100, 木耳 15】 家常茄子【茄子 100, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100, 芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30, 番茄 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150, 羊肉 100, 胡萝卜 80, 鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100, 青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100, 土豆 80, 青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	二米饭【大米 140, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40, 土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40, 黄瓜 100, 胡萝卜 50, 花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	丁丁炒面【面粉 100, 牛肉 50, 大白菜 50, 芹菜 50】 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30, 大白菜 100, 粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20, 蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60, 木耳 5】 烹调油 10	臊子面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 胡萝卜 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30, 大白菜 100, 豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20, 莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	汤面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10,杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15,小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30,包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	二米饭【大米 140,小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120,青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】 家常茄子【茄子 100,青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	汤面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热） 50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热） 50 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30,大白菜 100,粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】 烹调油 10	丁丁炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30, 黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15, 小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30, 包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30, 莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10, 杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30, 西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20, 鸡肉 30, 胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150, 豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30, 黄瓜 100, 木耳 15】 家常茄子【茄子 100, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100, 芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30, 番茄 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150, 羊肉 100, 胡萝卜 80, 鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100, 青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100, 土豆 80, 青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	二米饭【大米 140, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40, 土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40, 黄瓜 100, 胡萝卜 50, 花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	丁丁炒面【面粉 100, 牛肉 50, 大白菜 50, 芹菜 50】 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30, 大白菜 100, 粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20, 蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60, 木耳 5】 烹调油 10	臊子面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 胡萝卜 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30, 大白菜 100, 豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20, 莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	汤面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10,杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15,小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30,包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	二米饭【大米 140,小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120,青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】 家常茄子【茄子 100,青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	汤面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30,大白菜 100,粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】 烹调油 10	丁丁炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

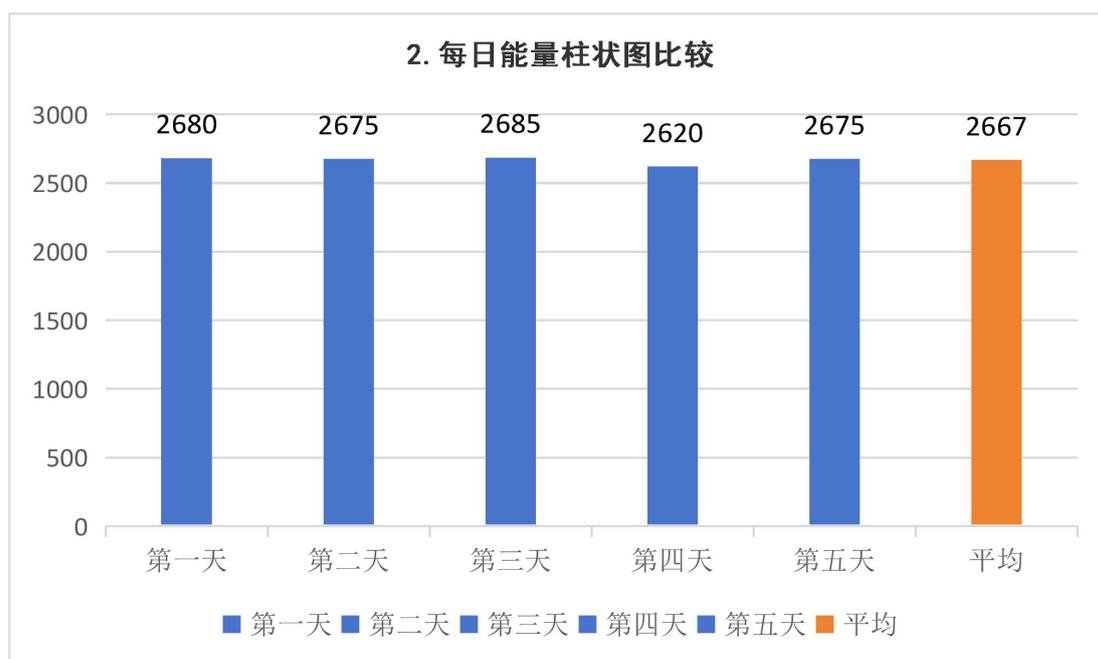
新疆 15-17 岁（高中）学生 11 月一周食谱 营养分析报告

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		460	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	466	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	250	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	140	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	30	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	62	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	280	200	200	250	250
	大豆类及其制品和坚果	21	30	35	40	50
植物油		30	25	25	30	30
盐		5	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。食谱中 60 克玉米相当于 8.5 克面粉。
 注 3：大豆包括黄豆、青豆和黑豆，大豆制品以干黄豆计。高中段每日大豆摄入量 35 克。

2. 每日能量柱状图比较



3 一周食谱主要营养素评估

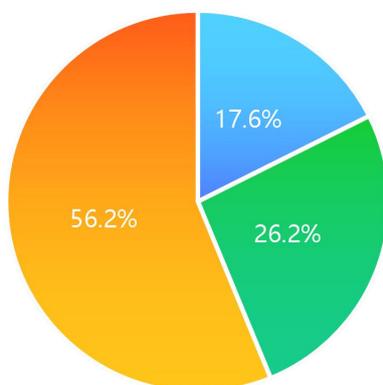
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2650	2667	适宜
2	蛋白质	g	99	117	充足
3	脂肪	g	74	77.6	充足
4	碳水化合物	g	397.5	374.7	适宜
5	维生素 A	μgRAE	670~820	627.5	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.3~1.6	0.7	适宜
7	维生素 B ₂	mg	1.3~1.6	1.2	适宜
8	维生素 C	mg	100	111	充足
9	钙	mg	1000	712.6	适宜
10	锌	mg	8.0~11.5	13.9	充足
11	铁	mg	18	22.6	充足
12	膳食纤维	g	25	22.1	适宜

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	17.6%	26.2%	56.2%

5 三大产能营养素供能比例

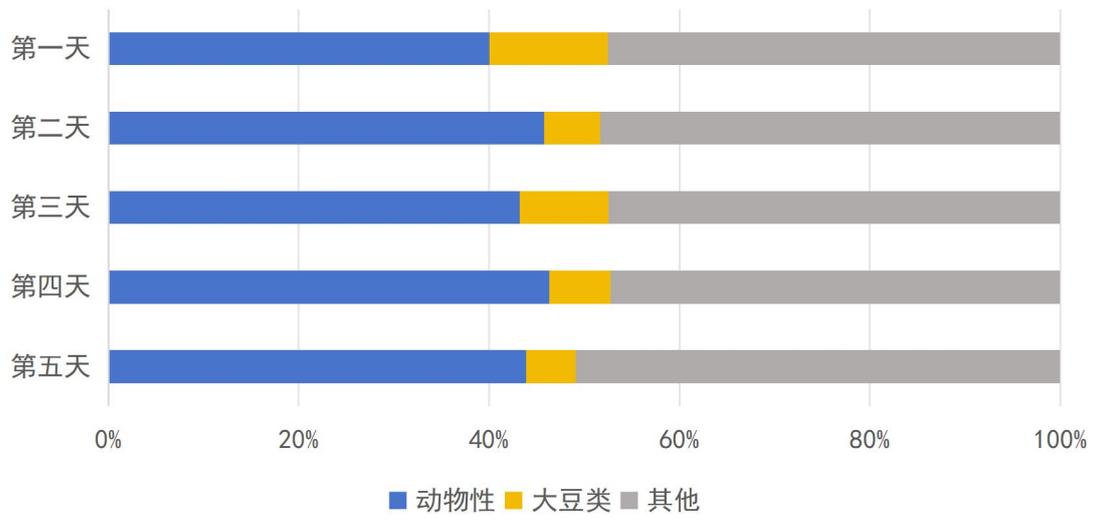
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)	50.6	9.2	57.2
优质蛋白质比例(%)	51.1		

7 蛋白质构成比



新疆 15-17 岁（高中）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 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30, 黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15, 小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30, 包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30, 莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10, 杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30, 西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20, 鸡肉 30, 胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150, 豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30, 黄瓜 100, 木耳 15】 家常茄子【茄子 100, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100, 芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30, 番茄 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150, 羊肉 100, 胡萝卜 80, 鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100, 青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100, 土豆 80, 青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	二米饭【大米 140, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40, 土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40, 黄瓜 100, 胡萝卜 50, 花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	丁丁炒面【面粉 100, 牛肉 50, 大白菜 50, 芹菜 50】 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30, 大白菜 100, 粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20, 蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60, 木耳 5】 烹调油 10	臊子面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 胡萝卜 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30, 大白菜 100, 豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20, 莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	汤面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10,杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15,小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30,包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	二米饭【大米 140,小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120,青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】 家常茄子【茄子 100,青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	汤面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30,大白菜 100,粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】 烹调油 10	丁丁炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30, 黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15, 小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30, 包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30, 莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10, 杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30, 西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20, 鸡肉 30, 胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150, 豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30, 黄瓜 100, 木耳 15】 家常茄子【茄子 100, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100, 芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30, 番茄 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150, 羊肉 100, 胡萝卜 80, 鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100, 青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100, 土豆 80, 青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	二米饭【大米 140, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40, 土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40, 黄瓜 100, 胡萝卜 50, 花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	丁丁炒面【面粉 100, 牛肉 50, 大白菜 50, 芹菜 50】 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30, 大白菜 100, 粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20, 蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60, 木耳 5】 烹调油 10	臊子面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 胡萝卜 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30, 大白菜 100, 豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20, 莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	汤面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10,杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15,小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30,包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	二米饭【大米 140,小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120,青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】 家常茄子【茄子 100,青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	汤面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30,大白菜 100,粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】 烹调油 10	丁丁炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

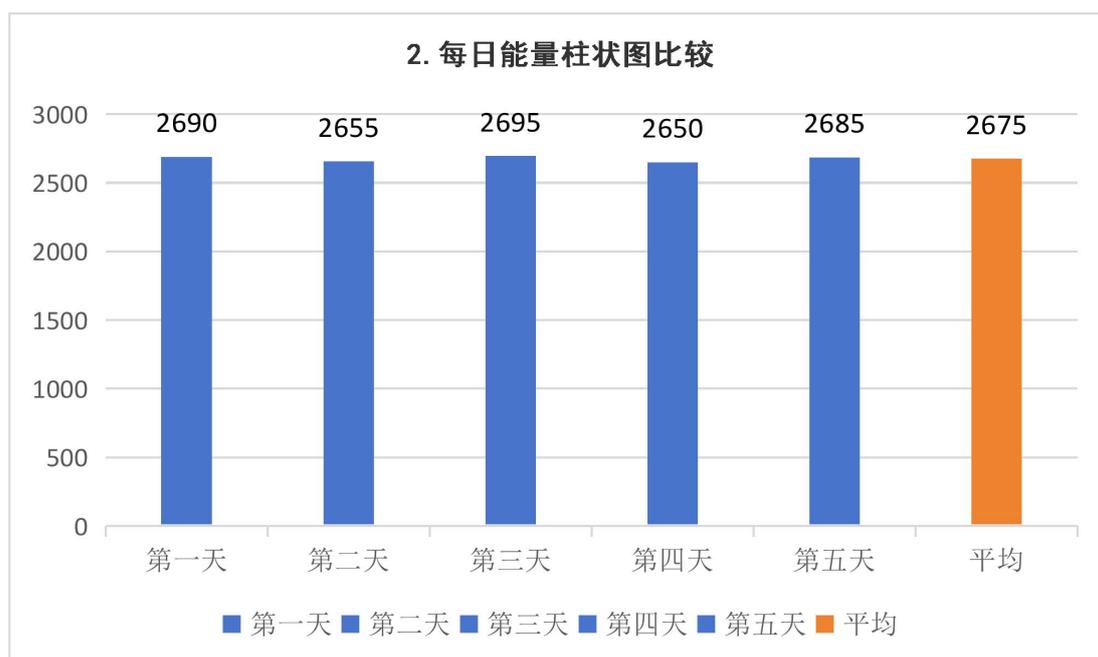
新疆 15-17 岁（高中）学生 12 月一周食谱 营养分析报告

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		460	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	466	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	250	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	140	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	30	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	62	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	280	200	200	250	250
	大豆类及其制品和坚果	21	30	35	40	50
植物油		30	25	25	30	30
盐		5	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。食谱中 60 克玉米相当于 8.5 克面粉。
 注 3：大豆包括黄豆、青豆和黑豆，大豆制品以干黄豆计。高中段每日大豆摄入量 35 克。

2. 每日能量柱状图比较



3 一周食谱主要营养素评估

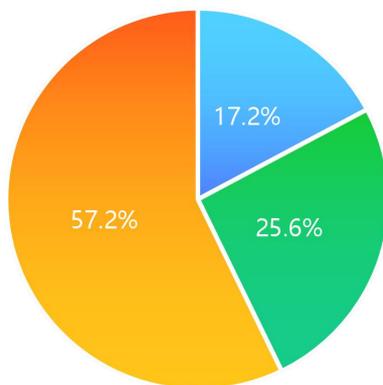
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2650	2675	适宜
2	蛋白质	g	99	115	充足
3	脂肪	g	74	76	充足
4	碳水化合物	g	397.5	382.5	适宜
5	维生素 A	μgRAE	670~820	627.5	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.3~1.6	0.7	适宜
7	维生素 B ₂	mg	1.3~1.6	1.2	适宜
8	维生素 C	mg	100	111	充足
9	钙	mg	1000	712.6	适宜
10	锌	mg	8.0~11.5	13.9	充足
11	铁	mg	18	22.6	充足
12	膳食纤维	g	25	21.8	适宜

4 一周带量食谱三大产能营养素供能比例

	蛋白质	脂肪	碳水化合物
推荐能量占比	10-20%	20-30%	50-65%
实际能量占比	17.2%	25.6%	57.2%

5 三大产能营养素供能比例

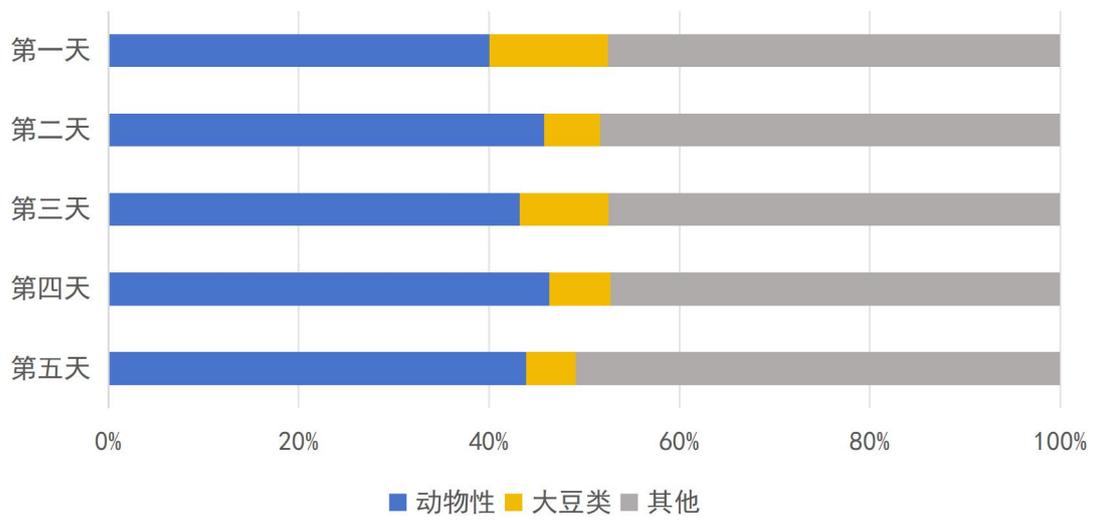
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)	50.6	9.2	55.2
优质蛋白质比例(%)	52		

7 蛋白质构成比



新疆 15-17 岁（高中）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 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30, 黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15, 小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30, 包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30, 莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10, 杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30, 西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	饅头【面粉 85】 胡萝卜肉粥【大米 20, 鸡肉 30, 胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150, 豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30, 黄瓜 100, 木耳 15】 家常茄子【茄子 100, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100, 芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30, 番茄 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150, 羊肉 100, 胡萝卜 80, 鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100, 青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100, 土豆 80, 青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100, 青椒 20】 水果 250 烹调油 15	二米饭【大米 140, 小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40, 土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40, 黄瓜 100, 胡萝卜 50, 花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120, 青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	丁丁炒面【面粉 100, 牛肉 50, 大白菜 50, 芹菜 50】 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30, 大白菜 100, 粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20, 蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60, 木耳 5】 烹调油 10	臊子面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 胡萝卜 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30, 大白菜 100, 豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20, 莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	汤面【面粉 40, 牛肉 20, 土豆 20, 豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60, 平菇 50, 豆干 20, 青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

新疆 15-17 岁（高中）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 85】 胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】 家常土豆片【土豆 50】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 八宝粥【大米 10,杂豆 10】 葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	花卷【面粉 85】 小米粥【大米 15,小米 5】 包菜炒肉【牛肉 30,包菜 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5	馒头【面粉 85】 大米粥【大米 20】 黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】 水煮鸡蛋 50 烹调油 5
加餐	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200	蒸红薯 60 牛奶 200	蒸玉米 60 牛奶 200
午餐	二米饭【大米 140,小米 10】 土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】 宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】 素炒菜花【菜花 120,青椒 10】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】 干锅豆腐【千叶豆腐 50】 素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】 炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】 水果 250 烹调油 15	拌面【面粉 150】 芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】 西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】 水果 250 烹调油 15	米饭【大米 150】 红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】 黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】 家常茄子【茄子 100,青椒 10】 水果 250 烹调油 15
晚餐	汤面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】 青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】 炒时蔬【上海青 100】 烹调油 10	臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】 菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】 五香鸡腿（热）50 烹调油 10	米饭【大米 80】 白菜粉条肉【牛肉 30,大白菜 100,粉条 5】 蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】 红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】 烹调油 10	丁丁炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】 烹调油 10
加餐	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50	酸奶 80 小面包 50

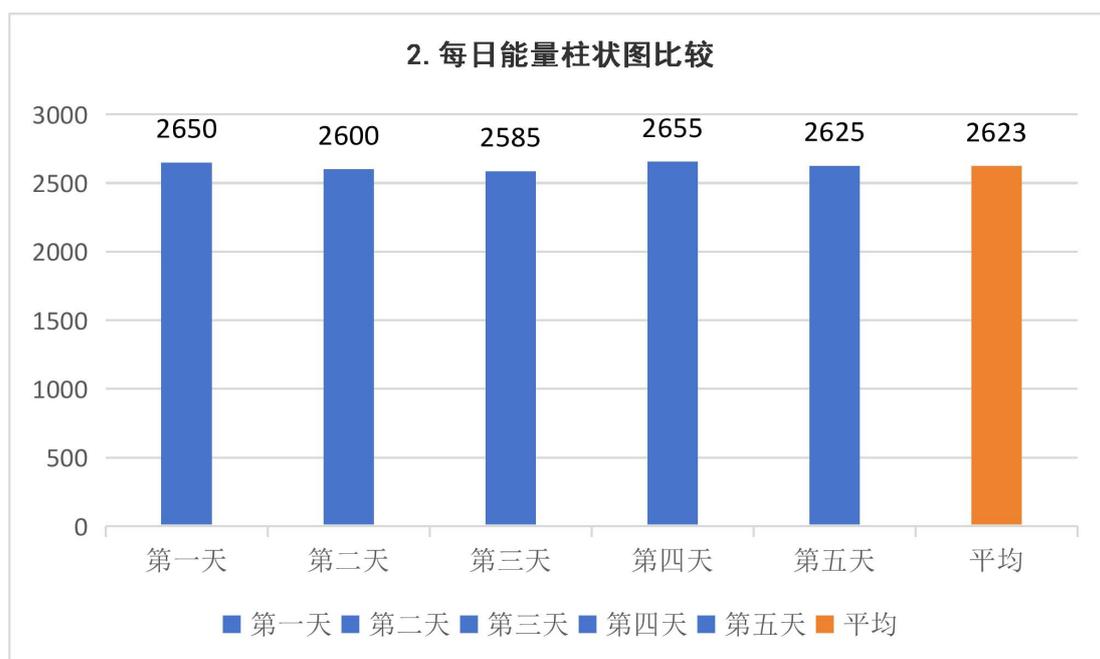
新疆 15-17 岁（高中）学生 1 月一周食谱 营养分析报告

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		460	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	466	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	250	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	140	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	30	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	62	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	280	200	200	250	250
	大豆类及其制品和坚果	21	30	35	40	50
植物油		30	25	25	30	30
盐		5	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。食谱中 60 克玉米相当于 8.5 克面粉。
 注 3：大豆包括黄豆、青豆和黑豆，大豆制品以干黄豆计。高中段每日大豆摄入量 35 克。

2. 每日能量柱状图比较



3 一周食谱主要营养素评估

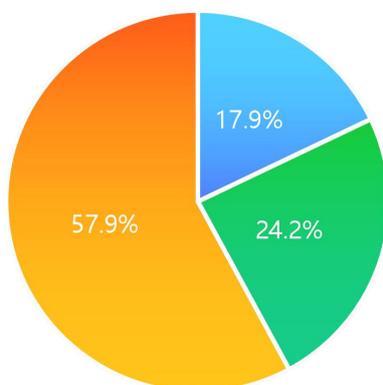
编号	名称	单位	推荐值	实际值	评估
1	能量	Kcal	2650	2623	适宜
2	蛋白质	g	99	117.4	充足
3	脂肪	g	74	70.5	适宜
4	碳水化合物	g	397.5	379.7	适宜
5	维生素 A	μgRAE	670~820	627.5	适宜
6	维生素 B ₁	mg	1.3~1.6	0.7	适宜
7	维生素 B ₂	mg	1.3~1.6	1.2	适宜
8	维生素 C	mg	100	111	充足
9	钙	mg	1000	712.6	适宜
10	锌	mg	8.0~11.5	13.9	充足
11	铁	mg	18	22.6	充足
12	膳食纤维	g	25	22.3	适宜

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	17.9%	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)	50.6	9.2	57.6
优质蛋白质比例(%)	50.9		

7 蛋白质构成比

