

新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

3 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】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                  | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉 30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                      | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                 | 饅【面粉 85】<br>胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                        |
| 加餐                                         | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                               | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     |
| 午餐                                         | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15      | 羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15             | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 二米饭【大米 140,小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐                                         | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                               | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉 30,圆白菜 100,粉条 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹调油 10 | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10         | 打卤面【鲜面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                        |
| 加餐                                         | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>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）学生春夏季带量食谱（试行）

## 3 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】<br>胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                       | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                      | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉 30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                               | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             |
| 午餐 | 二米饭【大米 140,小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15             | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15      | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 打卤面【鲜面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                        | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉 30,圆白菜 100,粉条 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹调油 10 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                               |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              |

# 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 3 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】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                  | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉 30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                      | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                 | 饅【面粉 85】<br>胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                        |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                               | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     |
| 午餐 | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15      | 羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15             | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 二米饭【大米 140,小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                               | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉 30,圆白菜 100,粉条 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹调油 10 | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10         | 打卤面【鲜面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                        |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      |

## 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 3 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 85】<br>胡蘿卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡蘿卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>葫蘆瓜炒肉【牛肉 30,西葫蘆 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黃瓜木耳炒肉【牛肉 30,黃瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黃豆芽炒肉【牛肉 30,黃豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             |
| 午餐 | 二米飯【大米 140,小米 10】<br>土豆燒牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宮保雞丁【雞肉 40,黃瓜 100,胡蘿卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹調油 15 | 拌面【面粉 150】<br>大盤雞【雞肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干鍋豆腐【千葉豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 | 羊肉抓飯【大米 150,羊肉 100,胡蘿卜 80,鷹嘴豆 10】<br>炆黃豆芽（熱）【黃豆芽 100, 青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹調油 15             | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【雞蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15      | 米飯【大米 150】<br>紅燒魚【草魚 150,豆腐 80】<br>黃瓜木耳炒雞蛋【雞蛋 30,黃瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 |
| 晚餐 | 打滷面【鮮面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黃瓜 5】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10                       | 米飯【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒時蔬【油麥菜 100】<br><br>烹調油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡蘿卜 20,豆腐 20】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10 | 米飯【大米 80】<br>包菜粉條肉【牛肉 30,圓白菜 100,粉條 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>紅燒豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹調油 10 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹調油 10                                                               |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              |

# 新疆 15-17 岁（高中）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

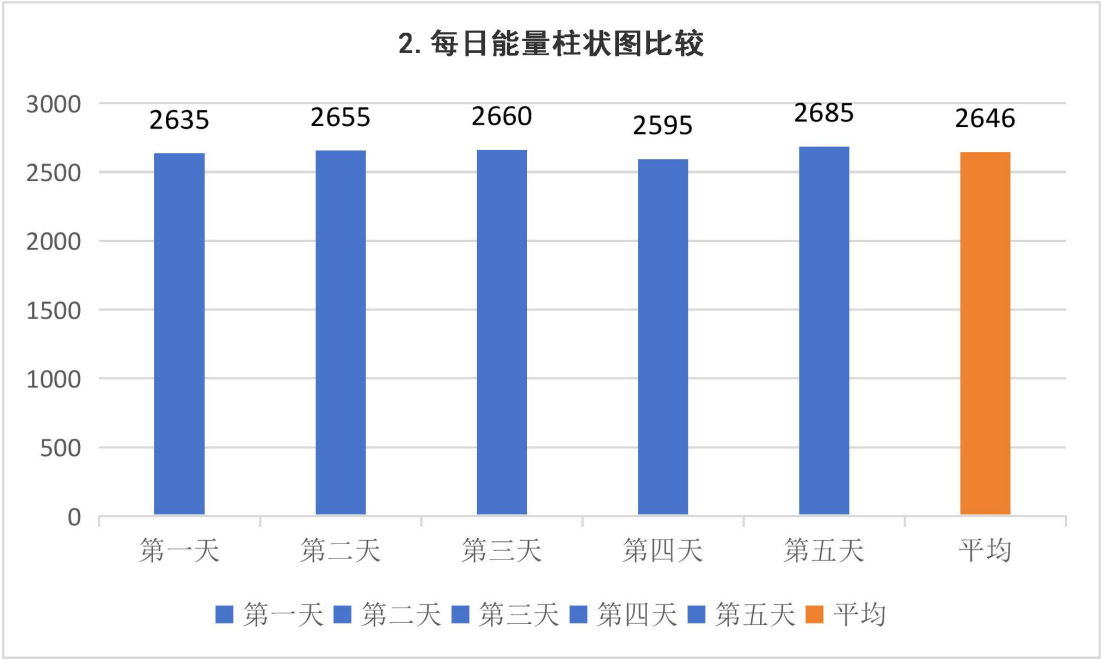
| 食物种类及状态  |            | 本食谱中食物量(g) | 学生每日各类食物建议摄入量(g)* |          |           |           |
|----------|------------|------------|-------------------|----------|-----------|-----------|
|          |            |            | 小学                |          | 初中        | 高中        |
|          |            |            | 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

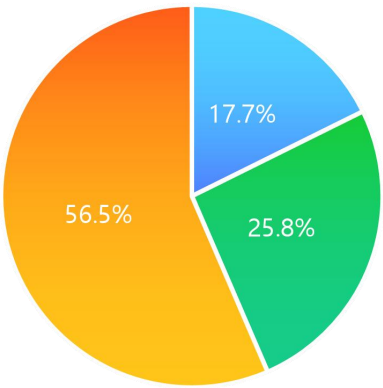
| 编号 | 名称                 | 单位    | 推荐值      | 实际值   | 评估 |
|----|--------------------|-------|----------|-------|----|
| 1  | 能量                 | Kcal  | 2650     | 2646  | 适宜 |
| 2  | 蛋白质                | g     | 99       | 117   | 充足 |
| 3  | 脂肪                 | g     | 74       | 75.9  | 充足 |
| 4  | 碳水化合物              | g     | 397.5    | 373.7 | 适宜 |
| 5  | 维生素 A              | μgRAE | 670~820  | 627.5 | 适宜 |
| 6  | 维生素 B <sub>1</sub> | mg    | 1.3~1.6  | 0.7   | 适宜 |
| 7  | 维生素 B <sub>2</sub> | 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       | 22.5  | 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 | 17.7%  | 25.8%  | 56.5%  |

5 三大产能营养素供能比例

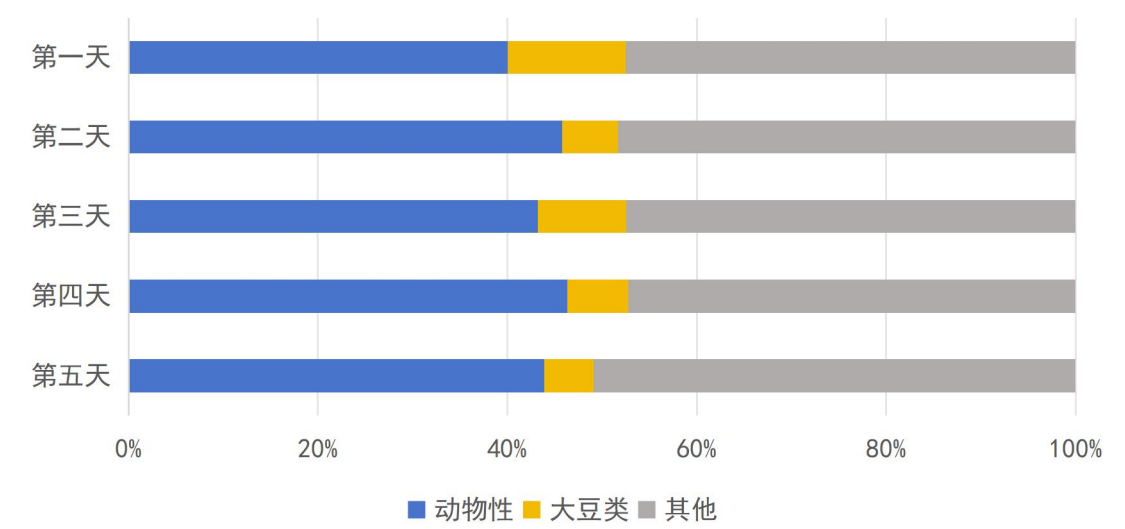
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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）学生春夏季带量食谱（试行）

## 4 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】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                      | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉 30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,<br>莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                  | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5         | 饅【面粉 85】<br>胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                        |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                 | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                  | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                               | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     |
| 午餐 | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,<br>豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15              | 羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15             | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 二米饭【大米 140,小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                                   | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉 30,圆白菜 100,粉条 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹调油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10         | 打卤面【鲜面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                        |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                  | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                   | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      |

## 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 4 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 85】<br>胡蘿卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡蘿卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>葫蘆瓜炒肉【牛肉 30,西葫蘆 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黃瓜木耳炒肉【牛肉 30,黃瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黃豆芽炒肉【牛肉 30,黃豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             |
| 午餐 | 二米飯【大米 140,小米 10】<br>土豆燒牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宮保雞丁【雞肉 40,黃瓜 100,胡蘿卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹調油 15 | 拌面【面粉 150】<br>大盤雞【雞肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干鍋豆腐【千葉豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 | 羊肉抓飯【大米 150,羊肉 100,胡蘿卜 80,鷹嘴豆 10】<br>炆黃豆芽（熱）【黃豆芽 100, 青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹調油 15             | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【雞蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15      | 米飯【大米 150】<br>紅燒魚【草魚 150,豆腐 80】<br>黃瓜木耳炒雞蛋【雞蛋 30,黃瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 |
| 晚餐 | 打卤面【鮮面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黃瓜 5】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10                       | 米飯【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒時蔬【油麥菜 100】<br><br>烹調油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡蘿卜 20,豆腐 20】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10 | 米飯【大米 80】<br>包菜粉條肉【牛肉 30,圓白菜 100,粉條 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>紅燒豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹調油 10 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹調油 10                                                               |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              |

# 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 4 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】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                      | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉 30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,<br>莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                  | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5         | 饅【面粉 85】<br>胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                        |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                 | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                  | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                               | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     |
| 午餐 | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,<br>豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15              | 羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15             | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 二米饭【大米 140,小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                                   | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉 30,圆白菜 100,粉条 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹调油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10         | 打卤面【鲜面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                        |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                  | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                   | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      |

## 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 4 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 85】<br>胡蘿卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡蘿卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>葫蘆瓜炒肉【牛肉 30,西葫蘆 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黃瓜木耳炒肉【牛肉 30,黃瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黃豆芽炒肉【牛肉 30,黃豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             |
| 午餐 | 二米飯【大米 140,小米 10】<br>土豆燒牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宮保雞丁【雞肉 40,黃瓜 100,胡蘿卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹調油 15 | 拌面【面粉 150】<br>大盤雞【雞肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干鍋豆腐【千葉豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 | 羊肉抓飯【大米 150,羊肉 100,胡蘿卜 80,鷹嘴豆 10】<br>炆黃豆芽（熱）【黃豆芽 100, 青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹調油 15             | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【雞蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15      | 米飯【大米 150】<br>紅燒魚【草魚 150,豆腐 80】<br>黃瓜木耳炒雞蛋【雞蛋 30,黃瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 |
| 晚餐 | 打滷面【鮮面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黃瓜 5】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10                       | 米飯【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒時蔬【油麥菜 100】<br><br>烹調油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡蘿卜 20,豆腐 20】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10 | 米飯【大米 80】<br>包菜粉條肉【牛肉 30,圓白菜 100,粉條 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>紅燒豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹調油 10 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹調油 10                                                               |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              |

# 新疆 15-17 岁（高中）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

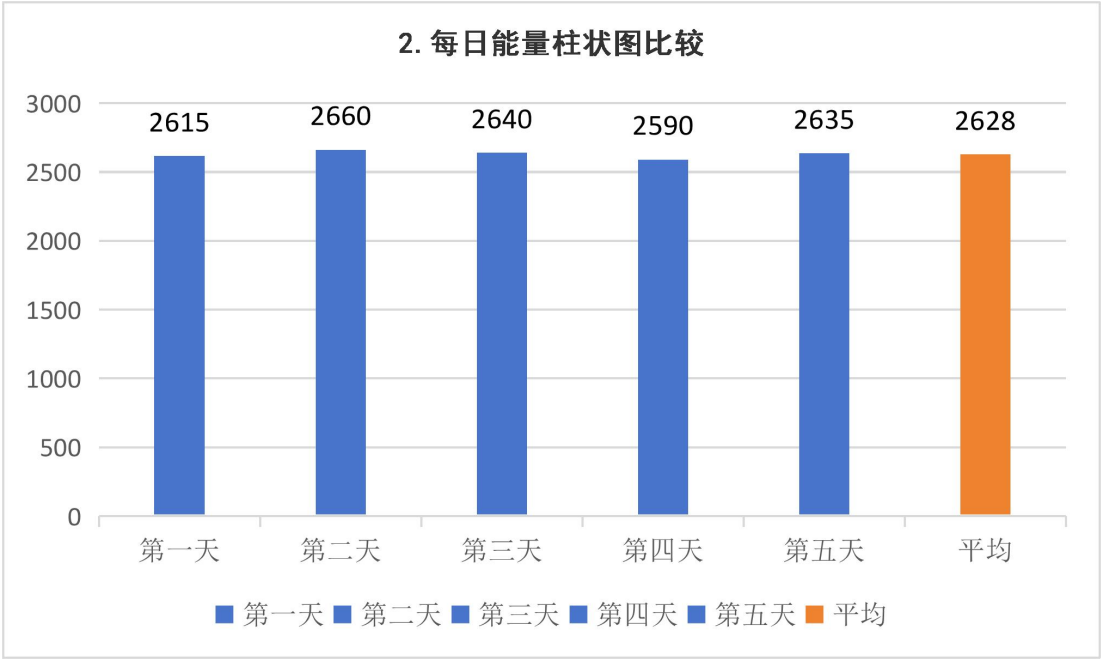
| 食物种类及状态  |            | 本食谱中食物量(g) | 学生每日各类食物建议摄入量(g)* |          |           |           |
|----------|------------|------------|-------------------|----------|-----------|-----------|
|          |            |            | 小学                |          | 初中        | 高中        |
|          |            |            | 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

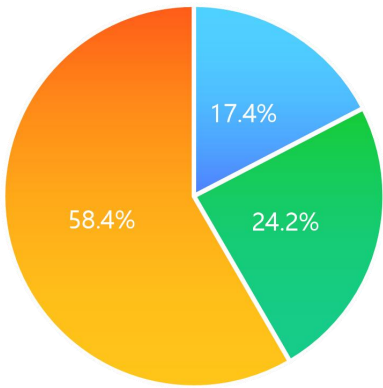
| 编号 | 名称                 | 单位    | 推荐值      | 实际值   | 评估 |
|----|--------------------|-------|----------|-------|----|
| 1  | 能量                 | Kcal  | 2650     | 2628  | 适宜 |
| 2  | 蛋白质                | g     | 99       | 114   | 充足 |
| 3  | 脂肪                 | g     | 74       | 70.7  | 适宜 |
| 4  | 碳水化合物              | g     | 397.5    | 383.7 | 适宜 |
| 5  | 维生素 A              | μgRAE | 670~820  | 627.5 | 适宜 |
| 6  | 维生素 B <sub>1</sub> | mg    | 1.3~1.6  | 0.7   | 适宜 |
| 7  | 维生素 B <sub>2</sub> | 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       | 23.4  | 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 | 17.4%  | 24.2%  | 58.4%  |

5 三大产能营养素供能比例

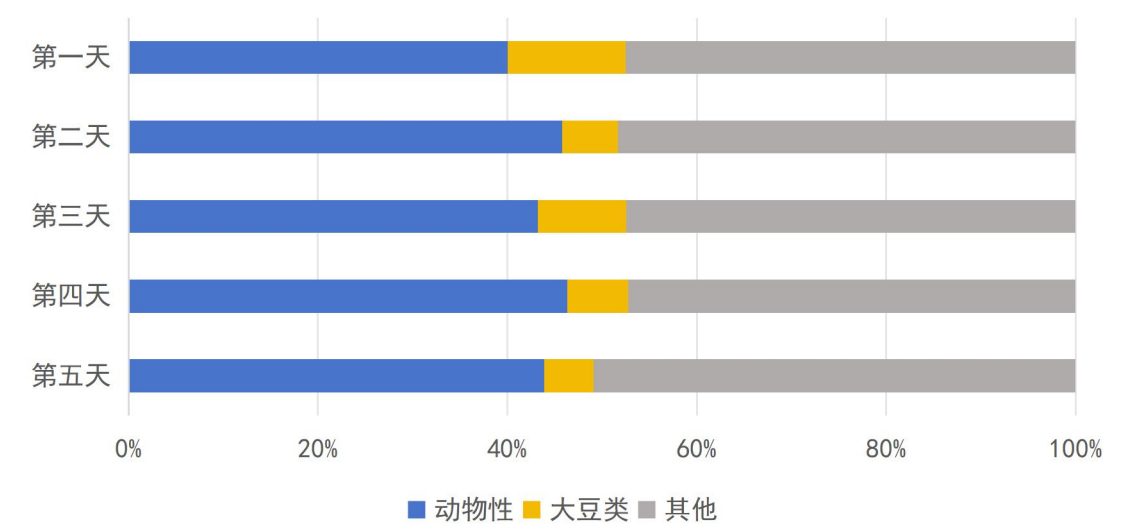
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)   | 50.6 | 9.2 | 54.2 |
| 优质蛋白质比例(%) | 52.5 |     |      |

7 蛋白质构成比



# 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 5 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】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                      | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉 30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,<br>莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                  | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5             | 饅【面粉 85】<br>胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                            |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                 | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                  | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                               | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                         | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                         |
| 午餐 | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,<br>豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,<br>芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15          | 羊肉抓饭【大米 150,<br>羊肉 100,胡萝卜 80,<br>鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15     | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,<br>土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 二米饭【大米 140,<br>小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                                   | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉 30,圆白菜 100,粉条 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹调油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10             | 打卤面【鲜面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                            |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                  | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                   | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                          | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                          |

## 新疆 15-17 岁（高中）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                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 早餐 | 饅頭【面粉 85】<br>胡蘿卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡蘿卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>葫蘆瓜炒肉【牛肉 30,西葫蘆 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黃瓜木耳炒肉【牛肉 30,黃瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黃豆芽炒肉【牛肉 30,黃豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             |
| 午餐 | 二米飯【大米 140,小米 10】<br>土豆燒牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宮保雞丁【雞肉 40,黃瓜 100,胡蘿卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹調油 15 | 拌面【面粉 150】<br>大盤雞【雞肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干鍋豆腐【千葉豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 | 羊肉抓飯【大米 150,羊肉 100,胡蘿卜 80,鷹嘴豆 10】<br>炆黃豆芽（熱）【黃豆芽 100, 青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹調油 15             | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【雞蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15      | 米飯【大米 150】<br>紅燒魚【草魚 150,豆腐 80】<br>黃瓜木耳炒雞蛋【雞蛋 30,黃瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 |
| 晚餐 | 打卤面【鮮面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黃瓜 5】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10                       | 米飯【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒時蔬【油麥菜 100】<br><br>烹調油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡蘿卜 20,豆腐 20】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10 | 米飯【大米 80】<br>包菜粉條肉【牛肉 30,圓白菜 100,粉條 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>紅燒豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹調油 10 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹調油 10                                                               |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              |

# 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 5 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】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                      | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉 30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,<br>莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                  | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5             | 饅【面粉 85】<br>胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                            |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                 | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                  | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                               | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                         | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                         |
| 午餐 | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,<br>豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,<br>芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15          | 羊肉抓饭【大米 150,<br>羊肉 100,胡萝卜 80,<br>鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15     | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,<br>土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 二米饭【大米 140,<br>小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                                   | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉 30,圆白菜 100,粉条 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹调油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10             | 打卤面【鲜面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                            |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                  | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                   | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                          | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                          |

## 新疆 15-17 岁（高中）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                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 早餐 | 饅頭【面粉 85】<br>胡蘿卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡蘿卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>葫蘆瓜炒肉【牛肉 30,西葫蘆 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黃瓜木耳炒肉【牛肉 30,黃瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黃豆芽炒肉【牛肉 30,黃豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             |
| 午餐 | 二米飯【大米 140,小米 10】<br>土豆燒牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宮保雞丁【雞肉 40,黃瓜 100,胡蘿卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹調油 15 | 拌面【面粉 150】<br>大盤雞【雞肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干鍋豆腐【千葉豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 | 羊肉抓飯【大米 150,羊肉 100,胡蘿卜 80,鷹嘴豆 10】<br>炆黃豆芽（熱）【黃豆芽 100, 青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹調油 15             | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【雞蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15      | 米飯【大米 150】<br>紅燒魚【草魚 150,豆腐 80】<br>黃瓜木耳炒雞蛋【雞蛋 30,黃瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 |
| 晚餐 | 打滷面【鮮面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黃瓜 5】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10                       | 米飯【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒時蔬【油麥菜 100】<br><br>烹調油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡蘿卜 20,豆腐 20】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10 | 米飯【大米 80】<br>包菜粉條肉【牛肉 30,圓白菜 100,粉條 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>紅燒豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹調油 10 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹調油 10                                                               |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              |

# 新疆 15-17 岁（高中）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

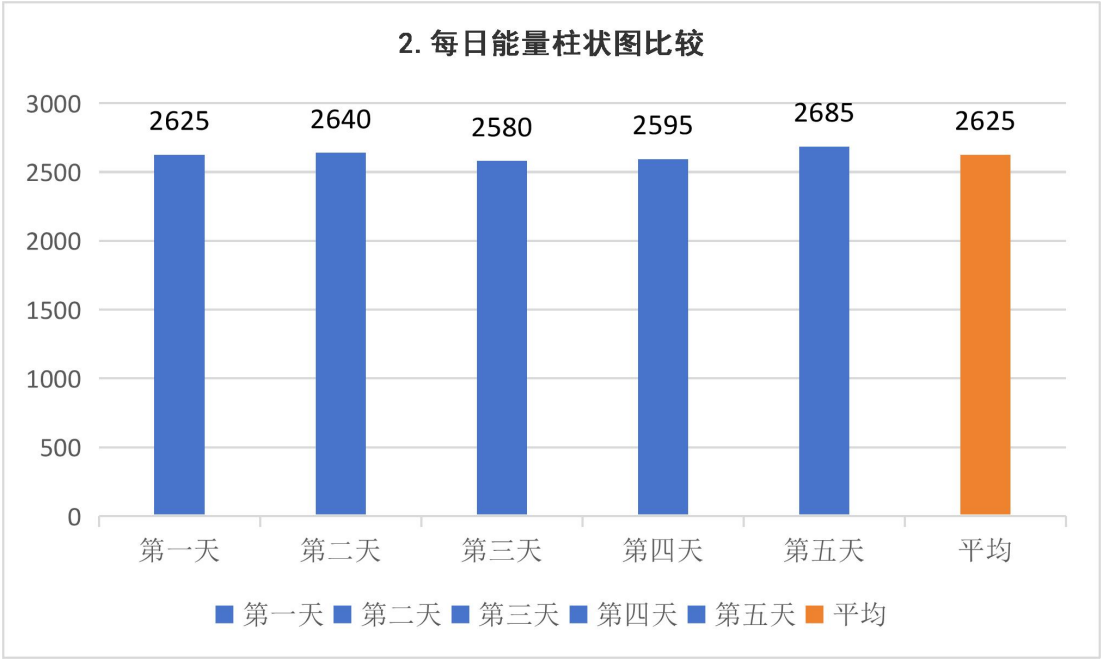
| 食物种类及状态  |            | 本食谱中食物量(g) | 学生每日各类食物建议摄入量(g)* |          |           |           |
|----------|------------|------------|-------------------|----------|-----------|-----------|
|          |            |            | 小学                |          | 初中        | 高中        |
|          |            |            | 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

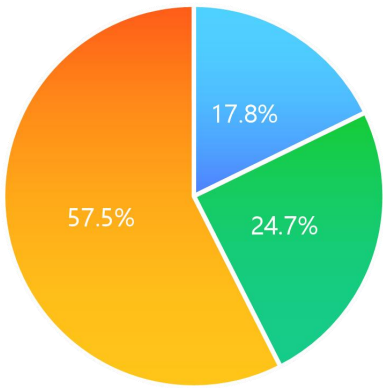
| 编号 | 名称                 | 单位    | 推荐值      | 实际值   | 评估 |
|----|--------------------|-------|----------|-------|----|
| 1  | 能量                 | Kcal  | 2650     | 2625  | 适宜 |
| 2  | 蛋白质                | g     | 99       | 116.8 | 充足 |
| 3  | 脂肪                 | g     | 74       | 72    | 适宜 |
| 4  | 碳水化合物              | g     | 397.5    | 377   | 适宜 |
| 5  | 维生素 A              | μgRAE | 670~820  | 627.5 | 适宜 |
| 6  | 维生素 B <sub>1</sub> | mg    | 1.3~1.6  | 0.7   | 适宜 |
| 7  | 维生素 B <sub>2</sub> | 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       | 22.8  | 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 | 17.8%  | 24.7%  | 57.5%  |

5 三大产能营养素供能比例

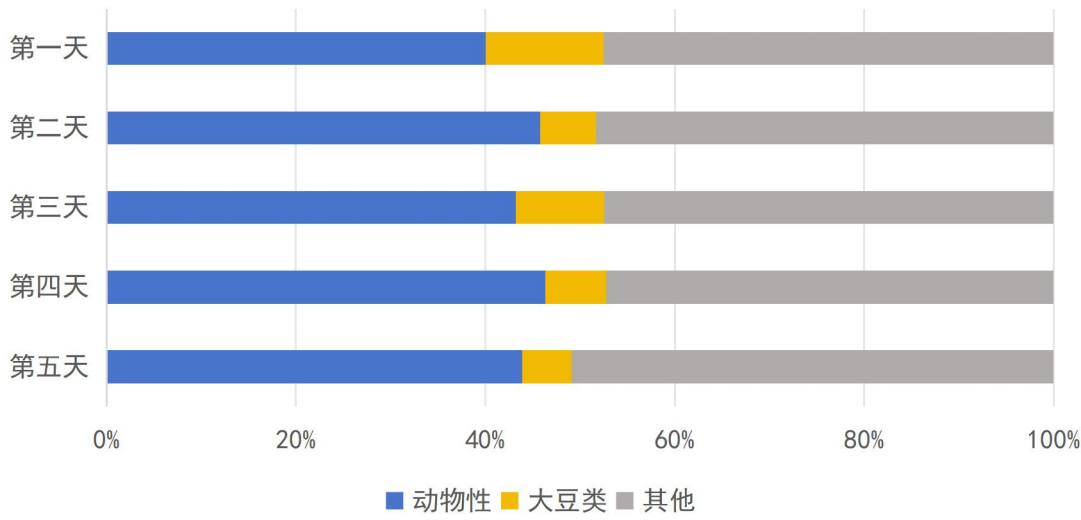
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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 |
| 优质蛋白质比例(%) | 51.2 |     |    |

7 蛋白质构成比



# 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 6 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】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                                  | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉<br>30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5    | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,<br>莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>绿豆粥【大米 10,绿<br>豆 10】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉<br>30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                | 饅【面粉 85】<br>胡萝卜肉粥【大米<br>20,鸡肉 30,胡萝卜<br>50】<br>家常土豆片【土豆<br>50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                             | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                        | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                                | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                                        |
| 午餐 | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,<br>豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋<br>【鸡蛋 30,黄瓜 100,<br>木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,<br>青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,<br>芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番<br>茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15            | 羊肉抓饭【大米 150,<br>羊肉 100,胡萝卜 80,<br>鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄<br>豆芽 100, 青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15              | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,<br>土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐<br>50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,<br>青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 二米饭【大米 140,<br>小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉<br>40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,<br>黄瓜 100,胡萝卜 50,<br>花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,<br>青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 二截子炒面<br>【面粉 100,<br>牛肉 50,<br>大白菜 50,<br>芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                               | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉<br>30,圆白菜 100,粉条<br>5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,<br>蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,<br>木耳 5】<br>烹调油 10 | 臊子面【面粉 40,牛<br>肉 20,土豆 20,胡萝卜<br>20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平<br>菇 50,豆干 20,青椒<br>20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉<br>30,大白菜 100,豆腐<br>30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,<br>莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10          | 打卤面【鲜面条 50,<br>牛肉 20,土豆 20,豆腐<br>20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平<br>菇 50,豆干 20,青椒<br>20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                             |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                              | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                         | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                                         |

## 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 6 月第二周

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】<br>胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                       | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>绿豆粥【大米 10,绿豆 10】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                      | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉 30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                               | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             |
| 午餐 | 二米饭【大米 140,小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15             | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15      | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 打卤面【鲜面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                        | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉 30,圆白菜 100,粉条 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹调油 10 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                               |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              |

# 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 6 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】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                                  | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小<br>米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉<br>30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5    | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,<br>莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                | 胡萝卜卷【面粉 85,<br>胡萝卜 5】<br>绿豆粥【大米 10,绿<br>豆 10】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉<br>30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                | 饅【面粉 85】<br>胡萝卜肉粥【大米<br>20,鸡肉 30,胡萝卜<br>50】<br>家常土豆片【土豆<br>50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                             | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                        | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                                | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                                        |
| 午餐 | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,<br>豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋<br>【鸡蛋 30,黄瓜 100,<br>木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,<br>青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,<br>芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番<br>茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15            | 羊肉抓饭【大米 150,<br>羊肉 100,胡萝卜 80,<br>鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄<br>豆芽 100, 青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15              | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,<br>土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐<br>50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,<br>青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 二米饭【大米 140,<br>小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉<br>40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,<br>黄瓜 100,胡萝卜 50,<br>花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,<br>青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 二截子炒面<br>【面粉 100,<br>牛肉 50,<br>大白菜 50,<br>芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                               | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉<br>30,圆白菜 100,粉条<br>5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,<br>蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,<br>木耳 5】<br>烹调油 10 | 臊子面【面粉 40,牛<br>肉 20,土豆 20,胡萝卜<br>20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平<br>菇 50,豆干 20,青椒<br>20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉<br>30,大白菜 100,豆腐<br>30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,<br>莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10          | 打卤面【鲜面条 50,<br>牛肉 20,土豆 20,豆腐<br>20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平<br>菇 50,豆干 20,青椒<br>20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                             |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                              | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                         | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                                         |

## 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 6 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 85】<br>胡蘿卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡蘿卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>綠豆粥【大米 10,綠豆 10】<br>葫蘆瓜炒肉【牛肉 30,西葫蘆 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                | 饅頭【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青筍炒肉【牛肉 30,莴筍 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黃瓜木耳炒肉【牛肉 30,黃瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5 | 饅頭【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黃豆芽炒肉【牛肉 30,黃豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             |
| 午餐 | 二米飯【大米 140,小米 10】<br>土豆燒牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宮保雞丁【雞肉 40,黃瓜 100,胡蘿卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹調油 15 | 拌面【面粉 150】<br>大盤雞【雞肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干鍋豆腐【千葉豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 | 羊肉抓飯【大米 150,羊肉 100,胡蘿卜 80,鷹嘴豆 10】<br>炆黃豆芽（熱）【黃豆芽 100, 青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹調油 15             | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【雞蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15      | 米飯【大米 150】<br>紅燒魚【草魚 150,豆腐 80】<br>黃瓜木耳炒雞蛋【雞蛋 30,黃瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 |
| 晚餐 | 打滷面【鮮面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黃瓜 5】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10                       | 米飯【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青筍炒肉【牛肉 20,莴筍 100】<br>炒時蔬【油麥菜 100】<br><br>烹調油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡蘿卜 20,豆腐 20】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10 | 米飯【大米 80】<br>包菜粉條肉【牛肉 30,圓白菜 100,粉條 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>紅燒豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹調油 10 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹調油 10                                                               |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              |

# 新疆 15-17 岁（高中）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

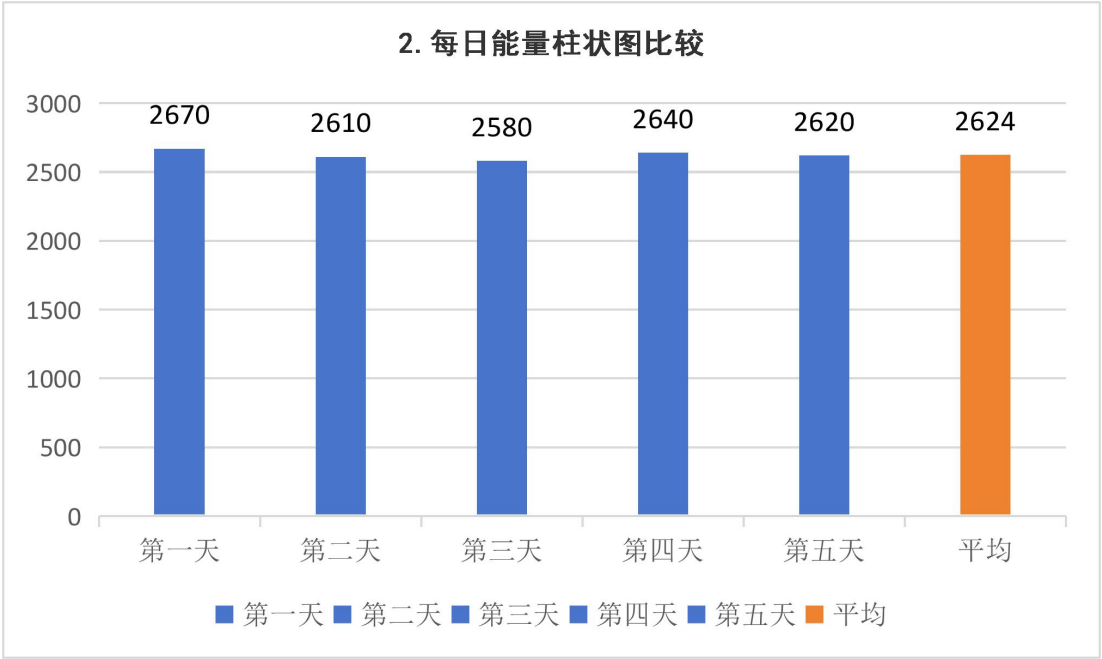
| 食物种类及状态  |            | 本食谱中食物量(g) | 学生每日各类食物建议摄入量(g)* |          |           |           |
|----------|------------|------------|-------------------|----------|-----------|-----------|
|          |            |            | 小学                |          | 初中        | 高中        |
|          |            |            | 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

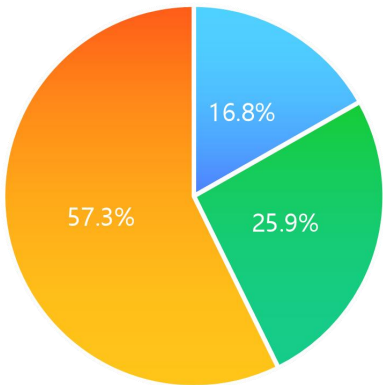
| 编号 | 名称                 | 单位    | 推荐值      | 实际值   | 评估 |
|----|--------------------|-------|----------|-------|----|
| 1  | 能量                 | Kcal  | 2650     | 2624  | 适宜 |
| 2  | 蛋白质                | g     | 99       | 110   | 充足 |
| 3  | 脂肪                 | g     | 74       | 75.5  | 充足 |
| 4  | 碳水化合物              | g     | 397.5    | 375.9 | 适宜 |
| 5  | 维生素 A              | μgRAE | 670~820  | 627.5 | 适宜 |
| 6  | 维生素 B <sub>1</sub> | mg    | 1.3~1.6  | 0.7   | 适宜 |
| 7  | 维生素 B <sub>2</sub> | 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       | 23.7  | 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 | 16.8%  | 25.9%  | 57.3%  |

### 5 三大产能营养素供能比例

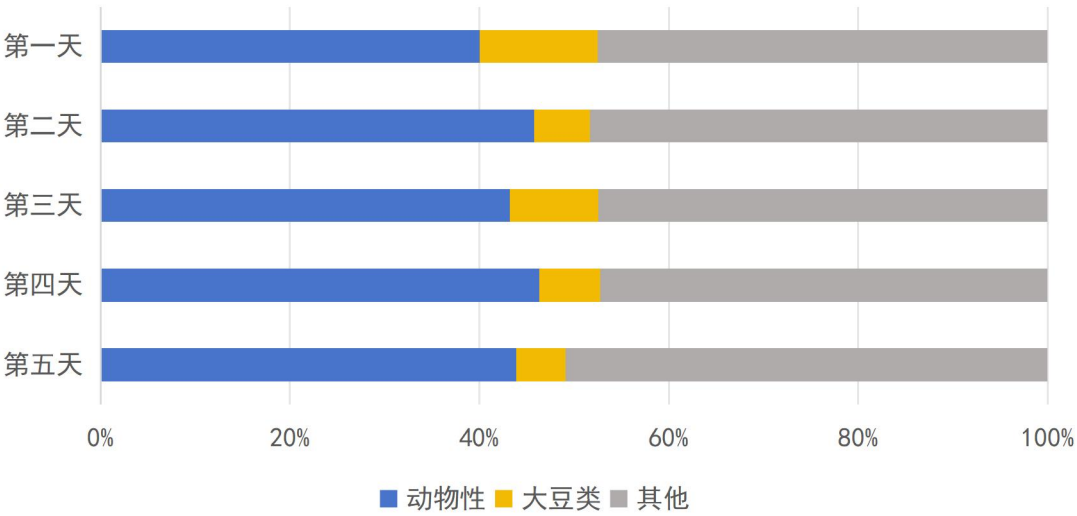
■ 蛋白质 ■ 脂肪 ■ 碳水化合物



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)   | 50.6 | 9.2 | 50.2 |
| 优质蛋白质比例(%) | 54.4 |     |      |

7 蛋白质构成比



# 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 7 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】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黄豆芽炒肉【牛肉 30,黄豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                  | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黄瓜木耳炒肉【牛肉 30,黄瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5 | 馒头【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青笋炒肉【牛肉 30,莴笋 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                      | 胡萝卜卷【面粉 85,胡萝卜 5】<br>绿豆粥【大米 10,绿豆 10】<br>葫芦瓜炒肉【牛肉 30,西葫芦 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                | 饅头【面粉 85】<br>胡萝卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡萝卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹调油 5                                       |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                               | 蒸红薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     |
| 午餐 | 米饭【大米 150】<br>红烧鱼【草鱼 150,豆腐 80】<br>黄瓜木耳炒鸡蛋【鸡蛋 30,黄瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【鸡蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15      | 羊肉抓饭【大米 150,羊肉 100,胡萝卜 80,鹰嘴豆 10】<br>炆黄豆芽（热）【黄豆芽 100,青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹调油 15             | 拌面【面粉 150】<br>大盘鸡【鸡肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干锅豆腐【千叶豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹调油 15 | 二米饭【大米 140,小米 10】<br>土豆烧牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宫保鸡丁【鸡肉 40,黄瓜 100,胡萝卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹调油 15 |
| 晚餐 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹调油 10                                                               | 米饭【大米 80】<br>包菜粉条肉【牛肉 30,圆白菜 100,粉条 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>红烧豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹调油 10 | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡萝卜 20,豆腐 20】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10 | 米饭【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青笋炒肉【牛肉 20,莴笋 100】<br>炒时蔬【油麦菜 100】<br><br>烹调油 10         | 打卤面【鲜面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黄瓜 5】<br>菜夹馍【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香鸡腿（热）50<br>烹调油 10                        |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      |

## 新疆 15-17 岁（高中）学生春夏季带量食谱（试行）

## 7 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 85】<br>胡蘿卜肉粥【大米 20,鸡肉 30,胡蘿卜 50】<br>家常土豆片【土豆 50】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>綠豆粥【大米 10,綠豆 10】<br>葫蘆瓜炒肉【牛肉 30,西葫蘆 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                | 饅頭【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>青筍炒肉【牛肉 30,莴筍 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                       | 胡蘿卜卷【面粉 85,胡蘿卜 5】<br>小米粥【大米 15,小米 5】<br>黃瓜木耳炒肉【牛肉 30,黃瓜 120,木耳 5】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5 | 饅頭【面粉 85】<br>大米粥【大米 20】<br><br>黃豆芽炒肉【牛肉 30,黃豆芽 120】<br><br>水煮鸡蛋 50<br>烹調油 5                                  |
| 加餐 | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                                     | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                                     | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                | 蒸紅薯 60<br>牛奶 200                                                                          | 蒸玉米 60<br>牛奶 200                                                                                             |
| 午餐 | 二米飯【大米 140,小米 10】<br>土豆燒牛肉【牛肉 40,土豆 40】<br>宮保雞丁【雞肉 40,黃瓜 100,胡蘿卜 50,花生仁 5】<br>素炒菜花【菜花 120,青椒 10】<br>水果 250<br>烹調油 15 | 拌面【面粉 150】<br>大盤雞【雞肉 100,土豆 80,青椒 30】<br>干鍋豆腐【千葉豆腐 50】<br>素炒蘑菇【平菇 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 | 羊肉抓飯【大米 150,羊肉 100,胡蘿卜 80,鷹嘴豆 10】<br>炆黃豆芽（熱）【黃豆芽 100, 青椒 5】<br><br>水果 250<br>烹調油 15             | 拌面【面粉 150】<br>芹菜炒肉【牛肉 100,芹菜 100】<br>西辣蛋【雞蛋 30,番茄 100,青椒 20】<br><br>水果 250<br>烹調油 15      | 米飯【大米 150】<br>紅燒魚【草魚 150,豆腐 80】<br>黃瓜木耳炒雞蛋【雞蛋 30,黃瓜 100,木耳 15】<br>家常茄子【茄子 100,青椒 10】<br><br>水果 250<br>烹調油 15 |
| 晚餐 | 打滷面【鮮面条 50,牛肉 20,土豆 20,豆腐 20,黃瓜 5】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10                       | 米飯【大米 80】<br>牛肉白菜豆腐【牛肉 30,大白菜 100,豆腐 30】<br>青筍炒肉【牛肉 20,莴筍 100】<br>炒時蔬【油麥菜 100】<br><br>烹調油 10         | 臊子面【面粉 40,牛肉 20,土豆 20,胡蘿卜 20,豆腐 20】<br>菜夾饅頭【面粉 60,平菇 50,豆干 20,青椒 20】<br><br>五香雞腿（熱）50<br>烹調油 10 | 米飯【大米 80】<br>包菜粉條肉【牛肉 30,圓白菜 100,粉條 5】<br>蒜薹炒肉【牛肉 20,蒜薹 80】<br>紅燒豆腐【豆腐 60,木耳 5】<br>烹調油 10 | 二截子炒面【面粉 100,牛肉 50,大白菜 50,芹菜 50】<br><br>烹調油 10                                                               |
| 加餐 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                      | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                 | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                           | 酸奶 80<br>小面包 50                                                                                              |

# 新疆 15-17 岁（高中）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

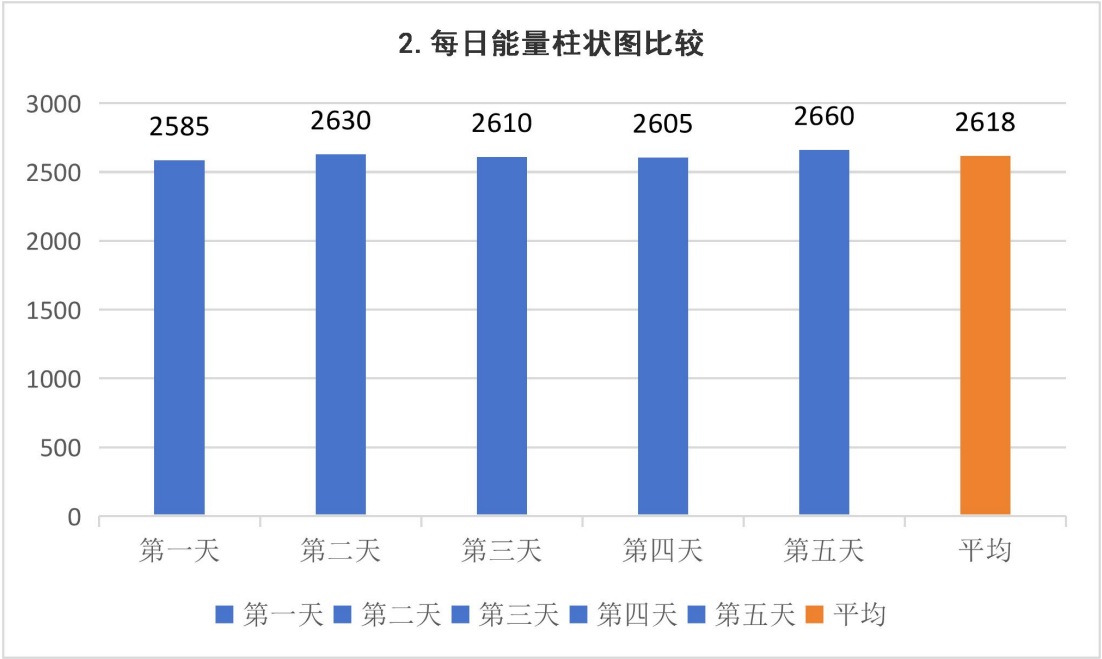
| 食物种类及状态  |            | 本食谱中食物量(g) | 学生每日各类食物建议摄入量(g)* |          |           |           |
|----------|------------|------------|-------------------|----------|-----------|-----------|
|          |            |            | 小学                |          | 初中        | 高中        |
|          |            |            | 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



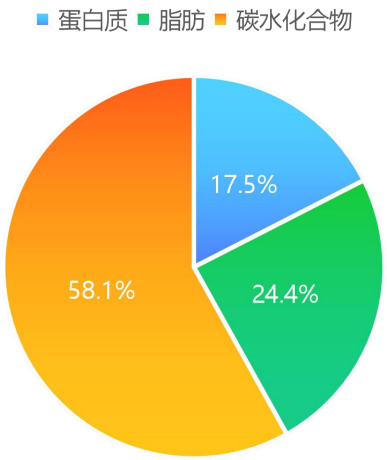
3 一周食谱主要营养素评估

| 编号 | 名称                 | 单位    | 推荐值      | 实际值   | 评估 |
|----|--------------------|-------|----------|-------|----|
| 1  | 能量                 | Kcal  | 2650     | 2618  | 适宜 |
| 2  | 蛋白质                | g     | 99       | 114.5 | 充足 |
| 3  | 脂肪                 | g     | 74       | 71    | 适宜 |
| 4  | 碳水化合物              | g     | 397.5    | 380   | 适宜 |
| 5  | 维生素 A              | μgRAE | 670~820  | 627.5 | 适宜 |
| 6  | 维生素 B <sub>1</sub> | mg    | 1.3~1.6  | 0.7   | 适宜 |
| 7  | 维生素 B <sub>2</sub> | 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       | 23.5  | 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%  | 24.4%  | 58.1%  |

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)   | 50.6 | 9.2 | 54.7 |
| 优质蛋白质比例(%) | 52.2 |     |      |

7 蛋白质构成比

