

新疆学生秋冬季一周午餐带量食谱（试行）

	食物名称	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁
			食物重量（g）	食物重量（g）	食物重量（g）
星期一	米饭	大米	90	110	135
	红烧鸡块	鸡肉（整）	40	60	60（草鱼/整）
		青椒	20	20	0
	素炒包菜	圆白菜	120	140	160
	家常豆腐	豆腐	50	60	80
		木耳（干）	3	4	5
		青椒	10	10	10
	烹调油	烹调油	10	12	15
加餐	酸奶	酸奶	200	220	180（牛奶）
星期二	二米饭	大米	85	105	130
		小米	5	5	5
	冬瓜烧牛肉	牛肉	20	30	35
		冬瓜	50	70	80
	豆芽炒鸡蛋	鸡蛋	20	40	40
		豆芽	40	60	60
	芹菜炒肉	牛肉	20	30	35
		芹菜	50	70	70
	烹调油	烹调油	10	12	15
加餐	酸奶	酸奶	200	220	180（牛奶）
星期三	拌面	面粉	90	110	135
	西辣蛋	鸡蛋	20	25	30
		番茄	30	40	50
		青椒	10	10	20
	蘑菇炒肉	鸡胸脯肉	15	20	20
		平菇	50	60	80
	家常菜	牛肉	15	20	30
		混合菜	50	60	80

	烹调油	烹调油	10	12	15
加餐	酸奶	酸奶	200	220	180（牛奶）
星期四	米饭	大米	90	110	135
	大盘鸡	鸡肉	40	50	50
		土豆	40	60	80
		青椒	0	0	20
	红烧豆腐	豆腐	45	50	60
		木耳（干）	3	4	5
		青椒	10	10	10
	素炒青菜	上海青	90	100	100
	烹调油	烹调油	10	12	15
加餐	酸奶	酸奶	200	220	180（牛奶）
星期五	二米饭	大米	85	105	130
		玉米糝	5	5	5
	土豆烧牛肉	牛肉	15	30	35（鸡肉）
		土豆	30	50	60
	白菜豆腐炖粉条	豆腐	50	60	80
		大白菜	60	70	100
		粉条	5	5	5
	素炒花菜	花菜	70	70	80
	烹调油	烹调油	10	12	15
加餐	酸奶	酸奶	200	220	180（牛奶）
蛋白质（%E）			16%	17%	17%
脂肪（%E）			26%	26%	26%
碳水化合物（%E）			58%	57%	57%
总能量(kcal)			689	822	965
测算价格（元）			7.0	7.0	7.0

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。