

# 深圳市规范学生营养餐制作和配送工作 实施方案

儿童青少年正处于生长发育的关键时期，营养状况直接关系到其智力与体格发展，学生营养餐是提高学生身体素质的重要保障。根据《深圳经济特区健康条例》和《深圳市加强和推进校园营养健康管理与食品安全实施方案（2019-2020年）》（深卫健公卫〔2019〕23号）有关要求，为进一步加强和推进学生食堂和学生餐配送企业的监督和管理工作的，制定本方案。

## 一、工作目标

建立卫生健康、教育和市场监管部门协作机制，对学生营养餐的制作和配送进行规范管理和监督。

（一）2021年，建成深圳市中小学生学习配餐信息平台，学校食堂和学生餐配送企业使用比例50%以上；学校食堂和学生餐配送企业从业人员营养知识培训覆盖率达到80%，营养知识知晓率达到70%；各区建设营养健康食堂或学生餐配送企业营养配餐试点单位至少1家。

（二）2022年，学校食堂和学生餐配送企业平台使用比例80%以上；学校食堂和学生餐配送企业从业人员营养知识培训覆盖率达到90%，营养知识知晓率达到75%；各区建设营养健康食堂或学生餐配送企业营养配餐试点单位至少5家。

（三）2025年，学校食堂和学生餐配送企业平台使用比例达到100%；学校食堂和学生餐配送企业从业人员营养知识培训覆盖率达到100%，营养知识知晓率达到80%；各区建设营养健康食堂

或学生餐配送企业营养配餐试点单位至少10家。

## 二、主要工作内容

### （一）深圳市中小學生集中供餐现状评价。

市卫生健康委制定中小學生集中供餐现状评价方案，各中小學校食堂和學生餐配送企業配合完成集中供餐现状评价調查工作，內容包括學生餐營養现状、配餐流程、就餐環境等。（市卫生健康委牽頭，市教育局、市市場監管局配合）

### （二）加強規範學生營養配餐及膳食指導。

1. 建設深圳市中小學生配餐信息平臺。市卫生健康委根據深圳市《中小學生營養配餐指南》（DB4403T36-2019）牽頭開發深圳市中小學生配餐信息平臺，全市所有中小學校食堂和學生餐配送企業統一使用該平臺，並將此作為學生餐配送企業中標的必要條件。各學校食堂和學生餐配送企業配製符合各年齡段營養需求的學生餐食譜，通過審核後發布並備案。深圳市中小學生配餐信息平臺註冊說明見附件1。（市卫生健康委牽頭，市教育局、市市場監管局配合）

2. 建設深圳市學生餐公共食譜庫和公共菜品庫。各學校食堂、配餐企業應按工作要求，配合建設深圳市學生餐公共食譜庫和公共菜品庫，鼓勵各單位建設特色食譜庫和菜品庫。（市卫生健康委牽頭，市教育局、市市場監管局配合）

3. 建立學生餐營養成分監測工作制度。對學生餐進行實時監管、定期監測，定期抽查學校食堂和配餐企業學生餐發布食譜的執行情況和學生餐主要營養成分，進行學生膳食評價，並向社會公布。（市卫生健康委牽頭，市教育局、市市場監管局配合）

4. 开展“减盐减油减糖”专项行动。学校食堂和学生餐配送企业应选择低盐低油低糖的菜谱和烹饪方式，严格限制高盐高油高糖菜品的供应。学生食堂设置小卖部的，规范张贴各类营养健康标识，鼓励供应新鲜水果、粗杂粮和蛋、奶等低盐低油低糖的食品，避免提供高盐高油高糖食物。（市卫生健康委牵头，市教育局、市市场监管局配合）

5. 建立家委会参与学生餐配送的监管制度。家委会指定健康委员，按要求参加学生营养和食品安全知识技能培训后，按照学校工作安排，通过开放日、陪餐制和对话交流等方式，参与学校食堂和配餐企业遴选和监管工作。协助完成学生餐监管和监测任务。《深圳市中小学校家委会参与学校食堂和学生餐配送企业管理工作指引》见附件2。（市卫生健康委牵头，市教育局、市市场监管局配合）

6. 推广家庭营养配餐。各学校积极倡导，鼓励家长使用配餐平台手机软件，了解学生在校就餐情况，并根据营养指导调整家庭食谱，确保学生合理膳食。（市卫生健康委牵头，市教育局配合）

### （三）提升从业人员专业素质。

1. 建立从业人员学生营养健康知识培训制度。各学校食堂和学生餐配送企业应制定本单位培训制度和岗位培训计划，培训结束后及时评估培训效果，并建立人员培训及考核档案。（市卫生健康委牵头，市教育局、市市场监管局配合）

2. 规范培训和考核。市卫生健康委牵头开发从业人员学生营养健康培训课程，依托深圳市中小學生配餐信息平台完成培训和

考核。各单位新入职的员工需完成线上培训并取得合格证后方可上岗，原在岗从业人员未取得合格证者，应重新学习培训课程，直至考核合格为止。（市卫生健康委牵头，市教育局、市市场监管局配合）

（四）建设学生营养健康食堂和学生营养餐配送企业营养配餐试点单位。

1. 制定深圳市中小学校营养健康食堂和学生餐配送企业营养配餐试点单位建设试行标准。见附件3和附件4。（市卫生健康委牵头，市市场监管局、市教育局配合）

2. 各中小学校、学生餐配送企业根据试行标准，积极参与试点建设。试点建设申报可在深圳市中小学生配餐信息平台完成。营养健康食堂和学生餐配送企业营养配餐试点单位建设评分标准的制定和相应的评审工作，由深圳市学生餐专家工作组牵头完成。专家组名单见附件5。（市卫生健康委牵头，市教育局、市市场监管局配合）

### 三、保障措施

（一）加强组织实施。

市卫生健康委负责牵头组建专家工作组，制定工作计划、实施方案和评估方案，统筹推进落实各项工作任务。专家工作组日常工作由市慢性病防治中心负责。市教育局和市市场监管局应积极组织落实各自牵头负责的各项任务，并配合市卫生健康委完成各项工作任务。各区卫生健康行政部门应牵头组建区级专家工作组，制定工作计划和实施方案，统筹推进落实辖区各项工作任务。

（二）加强技术支持。

各部门应充分发挥各自优势，推荐各类优秀专业技术人员参与专家工作组工作，为规范学生营养餐制作和配送工作提供技术支持和保障。

### （三）加强监督和评估。

学校食堂和学生餐配送企业应主动接受人大代表、政协委员、媒体和家长等各界人士的监督。市卫生健康委牵头制定评估方案，组织开展日常督导和年度评估工作。评估结果向社会公布，并以此为依据，调整、优化政策措施，不断提升工作质量。

- 附件：
1. 深圳市中小學生配餐信息平台注册说明
  2. 深圳市中小學校家委會參與學校食堂和學生餐配送企業管理工作指引
  3. 深圳市中小學校營養健康食堂建設試行標準
  4. 深圳市學生餐配送企業營養配餐試點單位建設試行標準
  5. 深圳市學生餐專家工作組名單
  6. 中小學生營養配餐指南

## 附件 1

# 深圳市中小学生配餐信息平台注册说明

一、使用谷歌 chrome 浏览器，输入网址

<https://sz.micropower.net.cn> 注册。

深圳市中小学生配餐信息平台

请输入手机号

请输入密码

忘记密码

登录

注册



二、点击进入注册页面，选择所属单位类型，逐项填写注册信息。

三、信息填写完毕后，联系系统管理员（联系方式：龚工 18708647034）进行审核。

四、审核通过后，系统发送登录密码到注册手机号，完成注册流程。

五、系统操作说明请登录系统后，在“流程指引”栏目下载。

## 附件 2

# 深圳市中小学校家委会参与学校食堂 和学生餐配送企业管理工作指引

**第一条** 充分阅读本指引并严格执行指引内容。

**第二条** 学校每个班级推选 1-2 名家委担任健康家委，组建校级健康家委会，健康家委会成员应当积极参与学校食堂和配餐企业食品安全与学生营养餐配送管理，热心学生身心健康工作。

**第三条** 健康家委应当学习并掌握好学生营养健康相关知识，了解平衡膳食以及各类食物的营养价值，养成良好的饮食习惯，提高做好监督管理工作的能力及水平，并定期对其他学生家长进行宣传教育。同时，协助学校加强对学生营养不良与超重、肥胖的监测、评价和干预。

**第四条** 健康家委会通过学校定期组织的开放日、用餐体验、对话交流等方式，参与学校食堂和学生餐配送企业遴选和日常监管工作，为保障学生健康做出积极贡献。

**第五条** 健康家委会应当定期（建议每月 1 次）对学校食堂或配餐企业的食品安全管理开展检查（见附表 1 和附表 2）；每学期应当协助相关部门开展学校或配餐企业食品安全专项检查，督促学校和配餐企业落实食品安全责任。

**第六条** 健康家委会应当检查学校建立的集中用餐信息公开制度，通过深圳市中小學生配餐信息平台或其他方式及时了解学校食堂和配餐企业食品进货来源、采购原材料的价格，检查学校

和配餐企业每周公布学生餐带量食谱和营养素供给量情况。

**第七条** 健康家委会应当遵循本校的家长陪餐制度，定期（建议每周 1 次）轮流派出家长代表组成陪餐小组并认真做好陪餐记录（见附表 3），及时发现学生餐配送、食谱搭配、集中用餐过程中存在的问题，依据实际情况针对食品安全与营养健康方面提出意见建议并在当天连同陪餐记录表反馈给学校有关负责人。

**第八条** 健康家委会成员对学校食品采购、食堂管理、配餐企业选择、配餐过程等涉及学校集中用餐的重大事项上应当发表意见，自觉履行好知情权、参与权、选择权、监督权。

**第九条** 健康家委会应当检查本地区学校集中用餐不得制售的高风险食品目录以及食品安全突发事件应急预案，保障学生在校用餐安全，严防食物中毒和其他意外事故发生。

**第十条** 健康家委会应当重点检查“减盐减糖减油”专项行动中，学校食堂和配餐企业对严格限制高盐高糖高油菜品和食物供应的具体实施情况。食堂或者学校内部有小卖部的，应当检查是否违规销售酒精饮料，是否按规定规范张贴碳酸饮料健康提示标识情况。

**第十一条** 健康家委会应当检查学校食堂和配餐企业从业人员健康管理制度和培训制度执行情况、健康证明公示情况、个人卫生习惯以及违规吸烟行为情况。

**第十二条** 健康家委会应当检查学校食堂和配餐企业食品库房、烹饪间、备餐间、专间、留样间、餐具饮具清洗消毒间等重点场所的视频监控全覆盖情况，督促学校食堂和配餐企业做到“明厨亮灶”，公开食品加工过程并加强对食品来源、采购、加

工制作全过程监督。

**第十三条** 健康家委会应当定期（建议每月 1 次）举行会议，广泛听取成员们近期参与管理工作情况及意见建议，整理后以书面形式在会议结束 3 个工作日内反馈给学校，与学校共同制定改进措施。

**第十四条** 市、区学生餐专家工作组为家委会参与学校食堂和配餐企业管理工作提供技术支持。

附表1

## 学校食堂食品安全监督检查表（家委会使用）

学校名称：\_\_\_\_\_ 学校地址：\_\_\_\_\_

法定代表(或负责人)姓名：\_\_\_\_\_ 联系电话：\_\_\_\_\_ 加工经营面积：\_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>

检查内容	法规要求	检查方式	符合/不符合	存在问题
一、许可管理	1. 按核定许可范围加工供应食品	查看食品经营许可证		
	2. 设专兼职食品安全管理员	查看食品安全管理员证件		
	3. 醒目位置张贴证照、公示量化等级标识，食品安全制度上墙，功能区及设施标识清楚	查看食品安全信息公示栏		
	4. 使用深圳市中小学生配餐信息平台	查看该平台使用记录		
二、人员管理	5. 从业人员持有效健康证和学生营养健康培训合格证上岗，接触直接入口岗位无有碍食品安全疾病	查看健康证和培训合格证		
	6. 从业人员穿戴清洁的工作衣帽上岗，无不良个人卫生现象	查看人员着装情况		
三、场所环境	7. 全面禁烟，墙壁、天花板、门窗、地面、操作区等加工经营场所整洁，地面平整，排水沟通畅，食品加工区	查看经营场所		

检查内容	法规要求	检查方式	符合/不符合	存在问题
	无污染源			
四、食品采购	8. 按规定落实食品及原料，食品添加剂、食品相关产品（一次性餐具、集中式消毒餐饮具等食品用具）进货查验和索证、索票，并做好台账记录	查看食品采购记录		
五、食品存放	9. 仓库内食品分类存放，隔墙离地，通风防潮，无过期变质、标识不合格食品	查看食品存储情况		
六、添加剂管理	10. 食品添加剂无滥用现象，做到专柜、专人保管、使用、登记，抽检结果合格	查看添加剂使用记录		
七、备餐间	11. 设有独立密闭专间，有更衣洗手消毒设施的预进设施，有专用工具、密闭食品传送窗、清洗池、空气消毒、冷藏设施，室内温度符合要求	查看备餐间运行情况		
八、留样管理	12. 设有专用留样容器、冷藏设施，每批、每样食品成品均要留样，每种不少于 125g，密封于消毒后的容器内，冷藏 48 小时	查看留样记录及情况		
九、明厨亮灶	13. 开展“明厨亮灶”工程，对烹饪间、备餐间、专间、留样间等重点场所通	查看“明厨亮灶”		

检查内容	法规要求	检查方式	符合/不符合	存在问题
	过视频监控公开食品加工过程			
十、陪餐制度	14. 学校负责人定期参加陪餐	查看陪餐记录		
十一、小卖部	15. 禁止销售酒精饮料。销售碳酸饮料的，应当规范张贴碳酸饮料健康提示标识	现场查看		

家委会成员（签名）： \_\_\_\_\_

陪同检查人（签名）： \_\_\_\_\_

检查时间： \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

附表 2

## 学生餐配送企业食品安全监督检查表（家委会使用）

企业名称：\_\_\_\_\_ 企业地址：\_\_\_\_\_

法定代表人：\_\_\_\_\_ 联系电话：\_\_\_\_\_ 加工经营面积：\_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>

检查内容	法规要求	检查方式	符合/不符合	存在问题
一、合同管理	1. 供餐单位与学校签订供餐合同（或者协议），明确双方食品安全与营养健康的权利和义务，供餐合同（或者协议）中明确约定使用深圳市中小学生配餐信息平台、不合格食品的处理方式及明确提供的菜谱、配餐价格、食品加工制作工艺、运输配送方式、以及食品安全管理机构、管理制度、应急机制等情况。	查看订餐合同及深圳市中小学生配餐信息平台使用情况		
二、企业资质	2. 取得国家规定的从事食品生产经营活动的相关证照，包括在有效期内的《企业法人营业执照》、《食品生产许可证》或《食品经营许可证》等。取得集体用餐配送资质，其持有的食品经营许可证的主体业态应为“集体用餐配送单位”，并按核准的供餐人数进行供餐；持有《食品生产许可证》的，其供应产品应与准许产品品类一致。	查看营业执照及许可证		
三、量化等级	3. 学生餐配送企业的食品安全量化等级评定达到 A 级，应提供当年食品药品监管部门对该单位的量化评级	查看监管部门记录		

检查内容	法规要求	检查方式	符合/不符合	存在问题
	表。			
四、人员管理	4. 学生餐配送企业应设置独立的食品安全管理部门，配备1名以上具备高级资质的专职食品安全管理员。	查看食品安全管理员证件		
	5. 从业人员持有效健康证和学生营养健康培训合格证上岗，接触直接入口岗位无有碍食品安全疾病。	查看健康证和培训合格证		
	6. 从业人员穿戴清洁的工作衣帽上岗，无不良个人卫生现象。	查看人员着装情况		
五、场所环境	7. 全面禁烟，墙壁、天花板、门窗、地面、操作区等加工经营场所整洁，地面平整，排水沟通畅，食品加工区无污染源。	查看经营场所		
六、食品采购	8. 按规定落实食品及原料，食品添加剂、食品相关产品（一次性餐具、集中式消毒餐饮具等食品用具）进货查验和索证、索票，并做好台账记录。	查看食品采购记录		
七、食品存放	9. 仓库内食品分类存放，隔墙离地，通风防潮，无过期变质、标识不合格食品。	查看食品存储情况		
八、添加剂管理	10. 食品添加剂无滥用现象，做到专柜、专人保管、使用、登记，抽检结果合格。	查看添加剂使用记录		
九、备餐间	11. 设有独立密闭专间，有更衣洗手消毒设施的预进设施，有专用工用具、密闭食品传送窗、清洗池、空气消毒、冷藏设施，室内温度符合要求。	查看备餐间运行情况		

检查内容	法规要求	检查方式	符合/不符合	存在问题
十、清洗消毒	12. 学生餐配送企业应采用热力消毒的方式对餐饮具进行清洗消毒（因材质等原因无法采用的除外）。清洗消毒的水池应专用，与食品原料、清洁用具及接触非直接入口食品的工具、容器清洗水池分开。	查看餐饮具清洗消毒情况		
十一、留样管理	13. 学生餐配送企业应按照相关规定进行留样，设置专用留样容器、冷藏设施，每批次提供的所有食品均应留样，留样不得不少于 125g 并密闭于清洁容器内，冷藏 48 小时。留样应做好记录并形成档案以备查验。	查看留样记录及情况		
十二、实验室	14. 学生餐配送企业应设置食品检验室，配备相应的检验设施和检验人员，具有快速检测食品原料中兽药残留、农药残留等理化指标和检验食品菌落总数、大肠菌群等微生物指标以及接触直接入口食品的餐用具大肠菌群等项目的能力。学生餐配送企业应对加工制作的每批次食品进行抽样检测，检测结果应做好记录并形成档案以备查验。	查看检验记录		
十三、配送管理	15. 学生餐配送企业的配送方式可以选择热链配送或冷链配送。热链配送的食品应在制作完成后 2 小时内通过加温保温设备使食品的中心温度保持在 60℃ 以上，食用时限不得超过制作完成后 4 小时；冷链配送的食品制作完成后将食品的中心温度降至 8℃ 并冷藏保存，食用时限为制作完成后 24 小时。	查看配送记录		
	16. 配备封闭式专用运输车辆、密闭运输容器，运输设	查看运输车辆		

检查内容	法规要求	检查方式	符合/不符合	存在问题
	备与温度符合要求,运输食物的车辆和配送器具应每天进行清洗消毒,做好相应记录并形成档案以备查验	运行记录		
	17. 学生餐配送企业应当配置相应的设备设施,为配送食物的容器(或包装)标注产品信息,如加工单位、生产日期及时间、保存条件、食用或加工方法等。	查看食品标签		
十三、信息公开	18. 学生餐配送企业能配合学校采购开展食品加工制作、配送方式、配送菜谱进行公开,并提供相关材料。集体配餐单位应建立常用菜式图库,明确食品原辅料及操作流程,不得随意增设新菜品。			
	19. 学生餐配送企业主动邀请或配合学校接受学生家长参与监督,并提供相关材料。			
	20. 学生餐配送企业应采取“互联网+明厨亮灶”等形式对现场操作予以公示监督。			

家委会成员(签名): \_\_\_\_\_

陪同检查人(签名): \_\_\_\_\_

检查时间: \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

附表 3

## 家长陪餐记录表

学校名称：

陪餐班级：

陪餐日期	年 月 日	餐次	早餐/午餐/晚餐
陪餐家长		联系方式	
配餐企业		供餐方式	
就餐环境			
菜品温度			
食谱记录（份量、荤素搭配情况）			
汤、水果、牛奶供应情况			
其它情况			
意见建议			

陪餐家长签字：\_\_\_\_\_

学校学生餐负责人签字：\_\_\_\_\_

## 附件 3

# 深圳市中小学校营养健康食堂建设试行标准

## 1 必备条件

1.1 学校食堂量化等级为 A，有效执行《餐饮服务食品安全监督管理办法》的管理规定；营养健康食堂在 3 年内无食品安全事故，2 年内未受过食品安全相关的行政处罚。

1.2 营业执照、餐饮服务许可证、食品流通许可证等相关证件齐全有效。

1.3 规范使用深圳市中小小学生配餐信息平台。

1.4 营养健康食堂应为无烟环境，规范张贴深圳禁烟标识。

## 2 管理制度

2.1 设立由单位领导、后勤或工会、职工代表和食堂管理人员组成的营养健康管理委员会，主要领导担任营养健康管理委员会的负责人，明确营养健康食堂工作的组织管理。

2.2 建立健全营养健康管理制度，建立营养餐管理与技术档案，规范使用深圳市中小小学生配餐信息平台，明确各岗位职责，开展学生餐从原料购买到制作全过程的营养健康管理，配合监管部门的监督和抽查。

2.3 围绕学生营养合理膳食、减盐、减油、减糖要求制定切实可行的实施方案及真实详细的工作总结。

2.4 设立意见簿、意见箱或其他方式，征求学生及家长的意见、建议。

### 3 人员要求

3.1 配备专（兼）职营养指导员至少 1 名，明确专人负责学生餐食谱的设计、编制以及对原料采购、加工制作到供餐全过程的营养管理。熟练掌握健康生活方式基本知识和技能，指导学生选餐，每月为在校师生开展健康生活方式宣传与指导活动至少 1 次。

3.2 除清洁工人外，各学校食堂从业人员必须参加学生营养知识培训，参加培训人员覆盖率达到 80%以上，营养知识知晓率达到 80%以上。通过深圳市中小学生配餐信息平台进行线上培训并通过考核，并按要求进行年度培训，提高营养配餐、合理烹调 and 保证食品安全的工作能力。

3.3 厨师应接受减盐、减油、减糖专项制作技能培训，掌握制作低盐低油低糖菜肴技能，能够制作至少 5 种低盐少油少糖菜品。

### 4 学生餐营养保障

4.1 带量食谱制定：使用深圳市中小学生配餐信息平台并根据深圳市的食物品种、季节特点和饮食习惯等具体情况，结合各年龄段中小学生营养健康状况和身体活动水平进行配餐，达到深圳市地方标准《中小学生营养配餐指南》（DB4403T36-2019）的要求，食谱参与深圳市中小学生配餐信息平台食谱质量排名。

食物种类应当符合《中国居民膳食指南》及《中小学生营养配餐指南（DB4403T36-2019）》的推荐要求。学生餐每餐供应的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶豆及坚果类等四类食物中的三类及以上。提供纯牛奶、低糖酸奶等奶制品，不得使用乳饮料。

4.2 提供一日两餐或者三餐的食堂食物种类应达到以下标准：

谷薯杂豆类：每周应至少提供 5 种，其中至少提供 2 种粗粮或全谷物。

蔬菜水果类：每周应至少提供 10 种新鲜蔬菜，兼顾不同类别，深色蔬菜宜占蔬菜总量一半，每天提供一种水果。

水产禽畜蛋类：每周应至少提供 5 种，鼓励优先提供水产类和禽类，畜肉类以瘦肉为主。每人每天提供 1 个鸡蛋。

奶及大豆类：每周应至少提供 5 次奶及大豆类或其制品。

植物油：使用多种植物油，不使用氢化植物油。

4.3 严格控制菜品制作流程及出菜时间，为不同年龄段学生提供符合生长发育的学生餐，设置不同年龄段的取餐窗口，设置多种套餐供学生选择。

4.4 自由取餐的食堂应在显著位置公布菜品目录，公布带量食谱和选餐建议。

4.5 食堂内不得售卖高油高脂高糖的食品如薯片、薯条、蛋糕、辣条、含糖饮料（奶茶、果汁、碳酸饮料、含乳饮料等）等。

4.6 采取健康科学的食材加工、处理及烹调方式，尽量选择急火快炒、炖煮、清蒸等烹饪方法，少用煎炸、熏烤、盐渍等加工方式，减少油盐糖及含油盐糖的各种调味品的用量。每周油炸食品不超过1次，并对油炸食品做相应的健康风险警示。

4.7 落实减盐、减油、减糖措施，记录盐、油、糖及各种调味品（酱油、醋、味精、鸡精、蚝油等）购买及使用量，把控人均摄入量，按照真实情况上传到深圳市中小学配餐信息平台，并制定合理的减盐、减油、减糖目标，定期公示盐、油、糖使用量和人均每天或每餐摄入量。逐步实现每人每日食盐摄入量不高于5克，食用油摄入量不高于25-30克，添加糖摄入量不高于25克的限量目标。

4.8 提供低盐、低油、低糖的菜品，并在售卖该类菜品的窗口设置减盐、减油、减糖有益健康的标识或宣传语；食堂就餐位置不摆放盐、糖。

4.9 严格控制原材料采购、保存流程，确保食材新鲜、无腐败变质等异常感官性状，叶菜类蔬菜当天采购、当天加工制作，减少腌制、腊制及动物油脂类食材的使用。采购半成品食材应该向供应商索取半成品的“带量配料单”和（或）营养成分检测报告单。营养成分包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠、钙、铁、锌等。保存条件安全合理，保留其最大营养价值，各类食物应标识明确。

4.10 供餐服务要求：采用分餐制供餐，自由取餐的食堂应当为每道菜配备公筷、公勺或公夹等分餐工具。食堂应当主动销

售小份或半份菜品，提供免费的白开水或直饮水。

4.11 配合相关部门在深圳市中小学生配餐信息平台上建立深圳市的公共食谱和菜品库，提升深圳市学生餐整体质量。

## 5 营养健康教育

5.1 采取多种多样的形式，营造营养健康氛围。食堂中有固定的学生营养健康知识宣传栏或在显眼的位置张贴、摆放吸引学生观看的营养健康知识材料或视频，宣传平衡膳食、合理营养、营养相关慢性病防治、节约食物等知识，内容每月更换。餐桌、墙壁等张贴营养相关宣传标签、海报等。

5.2 在食堂内设有“营养健康角”，配备基本的健康自测设备：身高、体重测量工具，儿童青少年生长曲线图及营养状况的体质指数（BMI）标准对照表等并定期维护。

5.3 以食堂为主体，积极开展相关营养健康教育活动，每年组织不少于2次营养与健康培训活动，对从业人员开展营养与健康宣传教育，提高营养认知；根据“‘5·20’中国学生营养日”、“全营养周”和“食品安全宣传周”的宣传主题，开展食物营养与健康、食品安全、减少食物浪费、减盐减油减糖等知识技能的宣传普及。

## 6 食物制作及供餐环境良好

6.1 学生餐制作环境良好，就餐环境舒适，食堂内外环境干净整洁，周围无污染，无卫生死角，无乱堆、乱放杂物。

6.2 食堂提供洗手、消毒设施或用品。

6.3 节约粮食，节能减排，垃圾分类，符合环保要求。

## 7 其他要求

7.1 各学校食堂应符合中国学生营养与健康促进会发布的《中小学学生餐良好操作规范》团体标准（T/CASNHP 1—2020）相关要求。

7.2 配合学校和专业部门针对学生超重肥胖、营养不良、贫血等营养相关性疾病制定学生营养改善计划方案，为不同需求的学生提供个性化的营养餐：设置特殊菜谱，为超重、肥胖学生提供供能合理的营养餐，选择性提供促进生长发育、保护视力、改善贫血等特殊主题菜谱供学生选择。

7.3 学生及家长满意率和基本满意率达到70%以上。

7.4 按照《餐饮服务食品营养标识指南》在供餐窗口处公示不同菜品或者套餐的营养标识。

## 8 评价与管理

经评价荣获“营养健康食堂”称号的学生食堂，需接受动态等级评定；一旦发生食品安全事故或受到食品安全相关行政处罚的，则取消相关荣誉称号。

## 9 申报程序

由学生食堂通过深圳市中小學生配餐信息平台提出申请，评估人员按照评分标准进行现场考核并评分。

## 附件 4

# 深圳市学生餐配送企业营养配餐试点单位建设 试行标准

## 1 必备条件

1.1 食品安全量化等级评定达到 A 级，有效执行《餐饮服务食品安全监督管理办法》的管理规定。企业在 3 年内无食品安全事故，2 年内未受过食品安全相关的行政处罚。

1.2 营业执照、餐饮服务许可证、食品流通许可证等相关证件齐全有效。

1.3 规范使用深圳市中小學生配餐信息平台。

1.4 企业应为无烟单位，建立控烟工作制度，规范张贴深圳禁烟标识。

1.5 企业注册资金 2000 万以上。

## 2 管理制度

2.1 引入 ISO9001、ISO22000、HACCP 等先进管理体系，规范日常经营管理。每年底前通过危害分析和关键控制点（HACCP）体系认证。

2.2 建设完成“互联网+明厨亮灶”对现场操作予以公示并向供餐学校展示。

2.3 营养管理：建立健全营养健康管理制度，建立营养餐管理与技术档案，规范使用深圳市中小學生配餐信息平台，明确各岗位职责，开展学生餐从原料购买到制作全过程的营养健康管理，配合监管部门的监督和抽查。

2.4 设立意见及建议反馈机制，征求学生及家长的意见、建议。

2.5 围绕学生营养合理膳食、减盐、减油、减糖要求制定切实可行的实施方案及真实详细的工作总结。

### **3 人员要求**

3.1 配备专（兼）职营养师或人员至少 1 名，明确专人负责学生餐食谱的设计、编制以及对原料采购、加工制作到供餐全过程的营养管理。

3.2 除清洁工人外，各企业从业人员必须参加学生营养知识培训，参加培训人员覆盖率达到 80%以上，营养知识知晓率达到 80%以上。通过深圳市中小學生配餐信息平台进行线上培训并通过考核，并按要求进行年度培训，提高营养配餐、合理烹调和保证食品安全的工作能力。

### **4 学生供餐营养保障**

4.1 带量食谱制定：使用深圳市中小學生配餐信息平台并根据深圳市的食物品种、季节特点和饮食习惯等具体情况，结合各年龄段中小學生营养健康状况和身体活动水平进行配餐，达到深圳市地方标准《中小學生营养配餐指南》（DB4403T36-2019）的

要求，食谱参与深圳市中小學生配餐信息平台食谱质量排名。

食物种类应当符合《中国居民膳食指南》推荐要求，学生餐每餐供应的食物应包括谷薯类（每周至少提供两次粗粮或全谷物）、蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶豆及坚果类等四类食物中的三类及以上。提供纯牛奶、低糖酸奶等奶制品，不得使用乳饮料；使用多种植物油，不使用氢化植物油。

4.2 通过深圳市中小學生配餐信息平台，将学生餐的营养分析及带量食谱每周向学校、学生和家長公示，带量食谱每周不重复。

4.3 不得提供高油高脂高糖的食品，如炸薯条、炸薯片、辣条、含糖饮料（奶茶、果汁、碳酸饮料、含乳饮料等）等。

4.4 采取健康科学的食材加工、处理及烹调方式，尽量选择急火快炒、炖煮、清蒸等烹饪方法，少用煎炸、熏烤、盐渍等加工方式，减少油盐糖及含油盐糖的各种调味品的用量。每周油炸食品不超过1次。

4.5 落实减盐、减油、减糖措施，记录油、盐、糖及各种调味品（酱油、醋、味精、鸡精、蚝油等）购买及使用量，把控人均摄入量，按照真实情况上传到深圳市中小学配餐信息平台，并制定合理的减盐、减油、减糖目标，定期公示盐、油、糖使用量和人均每天或每餐摄入量。

4.6 严格控制原材料采购、保存流程：确保食材新鲜、无腐败变质等异常感官性状，叶菜类蔬菜当天采购、当天加工制作，

减少腌制、腊制及动物油脂类食材。采购半成品食材应该向供应商索取半成品的“带量配料单”和（或）营养成分检测报告单。营养成分包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠、钙、铁、锌等，使用半成品的带量食谱也需要进行营养成分分析及公示。保存条件安全合理，保留其最大营养价值，各类食物应标识明确。

4.7 严格控制菜品制作流程及供餐时间，为不同年龄段学生提供符合生长发育的学生餐。

4.8 配合相关部门在深圳市中小学生学习配餐信息平台上建立深圳市的公共食谱和菜品库，提升整体深圳市的学生餐质量。

## 5 参与组织学生及家长营养健康教育工作

5.1 配合学校等有关单位组织开展学生餐加工过程见习活动，让学生走进供餐中心，体验食物的加工制作过程，了解学生餐营养特点，增进学生对食材与菜肴的感性认知。

5.2 协助学校营造营养健康氛围：可采用多种形式进行营养健康教育工作，如在餐具、餐垫等位置印制宣传标语。根据“5·20中国学生营养日”、“全民营养周”和“食品安全宣传周”的宣传主题，开展食物营养健康、食品安全、节约食物、减盐减油减糖等知识技能的宣传。

5.3 定期对供餐学生及家长进行营养健康认知、菜肴口味兴趣和用餐满意度的调查分析，调整、修正和创新学生餐的营养食谱。

5.4 鼓励各企业参与政府相关部门的学生营养健康教育。

## 6 食物制作及供餐环境良好

6.1 学生餐制作环境良好，配送过程保持环境干净整洁，定期消毒，运送过程可追溯、可监控，按规定使用学生餐配餐平台配套 APP 上传送餐过程。

6.2 节约粮食，节能减排，垃圾分类，符合环保要求。

## 7 其他要求

7.1 各企业应符合中国学生营养与健康促进会发布的《中小学学生餐良好操作规范》团体标准（T/CASNHP 1—2020）相关要求。

7.2 配合学校和专业部门针对学生超重肥胖、营养不良、贫血等营养相关性疾病制定学生营养改善计划方案，为不同需求的学生提供个性化的营养餐：设置特殊菜谱，为超重、肥胖学生提供供能合理的营养餐，选择性提供促进生长发育、保护视力、改善贫血等特殊主题菜谱供学生选择。

7.5 学生及家长满意率和基本满意率达到 70%以上。

## 8 评价与管理

经评价荣获“学生餐配送企业营养配餐试点单位”称号的企业，需接受动态等级评定；一旦发生食品安全事故或受到食品安全相关行政处罚的，则取消相关荣誉称号。

## 9 申报程序

由学生餐配送企业通过深圳市中小學生配餐信息平台提出申请，评估人员按照评分标准进行现场考核并评分。

附件5

## 深圳市学生餐专家工作组名单

组 长：熊静帆

副组长：杨国武 朱翠凤 珠娜

秘 书：李艳艳

成 员：徐 健 王 俊 李碧芳 张协光 袁 源  
魏菊荣 王晓玲 曾瑶池 张 慧 申丽娟  
刘 华 李 博 蔡圣捷 李海波 陆 鹏  
卓晓雷

(专家工作组联系电话：25106861)

附件 6

ICS 11.020

C 55

# DB4403

深 圳 市 地 方 标 准

DB4403/T 36—2019

---

## 中小学生营养配餐指南

2019-12-25发布

2020-02-01实施

深圳市市场监督管理局

发布

# 目 次

前言.....	II
1 范围.....	1
2 术语和定义.....	1
3 学生餐营养标准.....	1
4 配餐原则.....	4
5 合理烹调.....	5
6 学生餐管理.....	5
7 配餐程序.....	5
附录 A（资料性附录） 主要食物互换表.....	8
附录 B（资料性附录） 常见富含营养素的食物.....	10
附录 C（资料性附录） 带量食谱举例.....	12
参考文献.....	13

# 前 言

本标准按照GB/T 1.1-2009规定的格式编写。本标准由深圳市卫生健康委员会提出并归口。

本标准起草单位：深圳市疾病预防控制中心、深圳市计量质量检测研究院。

本标准主要起草人：彭朝琼、王舟、杨俊、张锦周、刘建平、杨淋清、吕颖坚、雷伶刚、黄海燕、周彦、杨冬燕、周颢隽、罗贤如、李晓恒、吴宇、杨国武。

# 中小學生營養配餐指南

## 1 範圍

本標準規定了6~17歲中小學生的學生餐營養標準、配餐原則、合理烹調、學生餐管理和配餐程序等。本標準適用於深圳市為中小學生供餐的學校食堂或供餐單位。

## 2 術語和定義

下列術語和定義適用於本標準。

### 2.1

**學生餐** school meal

由學校食堂或供餐單位為在校學生提供的早餐、午餐或晚餐。

### 2.2

**帶量食譜** quantified recipe

以餐次為單位，用表格形式提供的含有食物名稱、原料種類及數量、供餐時間和烹調方式的一組食物搭配組合的食譜。

### 2.3

**學校食堂** school canteen

學校為學生和教職工提供就餐服務，具有相對獨立的原料存放、食品加工製作、食品供應及就餐空間的餐飲服務提供者。

### 2.4

**供餐單位** food supplier

根據服務對象訂購要求，集中加工、分送食物但不提供就餐場所的食品經營者。

## 3 學生餐營養標準

### 3.1 三餐比例

早餐、午餐、晚餐提供的能量和營養素應分別占全天總量的25%~30%、35%~40%、30%~35%。

### 3.2 全天能量和營養素供給量

不同性別、年齡段學生的全天能量和營養素供給量見表1。能量供給量應達到標準值的90%~110%，蛋白質應達到標準值的80%~120%。

表1 每人每天能量和营养素供给量

能量及营养素 (单位)	6~8岁		9~11岁		12~14岁		15~17岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
能量kcal (MJ)	1700 (7.11)	1550 (6.48)	2100 (8.78)	1900 (7.94)	2450 (10.24)	2100 (8.78)	2900 (12.12)	2350 (9.82)
蛋白质 (g)	40	40	50	50	65	60	75	60
脂肪供能比 (%E)	占总能量的 20%~30%							
碳水化合物供能比 (%E)	占总能量的 50%~65%							
钙 (mg)	1000		1000		1200		1000	
铁 (mg)	12		14		18		18	
锌 (mg)	6.5		8.0		10.5	9.0	11.5	8.5
维生素A (μgRAE)	450		550		720	630	820	630
维生素B <sub>1</sub> (mg)	0.9		1.1		1.4	1.2	1.6	1.3
维生素B <sub>2</sub> (mg)	0.9		1.1		1.4	1.2	1.6	1.3
维生素C (mg)	60		75		95		100	
膳食纤维 (g)	20		20		20		25	

### 3.3 食物种类及数量

#### 3.3.1 一日三餐食物种类齐全

一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉蛋类、奶类及大豆类等四类食物。谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。大豆类包括黄豆、青豆和黑豆等，大豆制品以干黄豆计。食物数量均为可食部分生重。

#### 3.3.2 每人每天食物种类及数量

不同年龄段学生全天各类食物的供给量标准见表2。

表2 每人每天食物种类及数量

单位: g

食物种类		6~8岁	9~11岁	12~14岁	15~17岁
谷薯类	谷薯类	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	20~30	30~40	40~50	50~60
	鱼虾类	40~50	50~60	60~70	60~70
	蛋类	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	300	300	300	300
	大豆类及其制品和坚果	30	35	40	50
植物油		25	25	25	25
盐		5	5	5	5

### 3.3.3 每人每天早餐、午餐和晚餐食物种类及数量

不同年龄段学生每人每天早餐、午餐和晚餐各类食物的供给量标准见表3~5。

表3 每人早餐食物种类及数量

单位: g

食物种类		6~8岁	9~11岁	12~14岁	15~17岁
谷薯类	谷薯类	62~75	75~87	87~100	87~100
蔬菜水果类	蔬菜类	75~87	87~100	100~112	112~125
	水果类	37~50	50~62	62~75	75~87
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	5~8	8~10	10~13	13~15
	鱼虾类	10~12	12~15	15~17	15~17
	蛋类	12	12	19	19
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	75	75	75	75
	大豆类及其制品和坚果	8	9	10	13
植物油		6	6	6	6
盐		1	1	1	1

表4 每人午餐食物种类及数量

单位: g

食物种类		6~8岁	9~11岁	12~14岁	15~17岁
谷薯类	谷薯类	100~120	120~140	140~160	140~160
蔬菜水果类	蔬菜类	120~140	140~160	160~180	180~200
	水果类	60~80	80~100	100~120	120~140
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	8~12	12~16	16~20	20~24
	鱼虾类	16~20	20~24	24~28	24~28
	蛋类	20	20	30	30
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	120	120	120	120
	大豆类及其制品和坚果	12	14	16	20
植物油		10	10	10	10
盐		2	2	2	2

表5 每人晚餐食物种类及数量

单位: g

食物种类		6~8岁	9~11岁	12~14岁	15~17岁
谷薯类	谷薯类	88~105	105~123	123~140	123~140
蔬菜水果类	蔬菜类	105~123	123~140	140~158	158~175
	水果类	53~70	70~88	88~105	105~123
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	7~10	10~14	14~17	17~21
	鱼虾类	14~18	18~21	21~25	21~25

表5

每人晚餐食物种类及数量(续)

单位: g

食物种类		6~8岁	9~11岁	12~14岁	15~17岁
鱼禽肉蛋类	蛋类	18	18	26	26
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	105	105	105	105
	大豆类及其制品和坚果	10	12	14	17
植物油		9	9	9	9
盐		2	2	2	2

#### 4. 配餐原则

##### 4.1 品种多样

##### 4.1.1 食物互换

在满足中小学生生长发育所需能量和营养素需要的基础上进行食物同值互换每天提供的食物种类应不少于12种、每周不少于25种,可参考附录A进行食物互换,做到食物多样,适时调配,注重营养与口味结合。

##### 4.1.2 谷薯类

包括米、面、杂粮和薯类,避免长期提供同一种主食。

##### 4.1.3 蔬菜水果类

每天至少提供4种以上新鲜蔬菜,只供午餐的学校至少提供3种以上新鲜蔬菜。保证一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜,并适量提供菌藻类(禁止使用野菜、野生菌)。每天提供至少1种新鲜水果。

##### 4.1.4 鱼禽肉蛋类

优先选择水产类或禽类,畜肉以瘦肉为主,少提供肥肉。鱼类首要考虑安全性,选择刺少、易取肉鱼类,可制作成鱼丸、鱼饼等。每周提供1次动物肝脏,每人每次20 g~25 g。蛋类可于一日三餐提供,也可集中于一餐提供。

##### 4.1.5 奶类、大豆类及坚果

每人每天提供300 g以上牛奶或相当量的奶制品。每天提供大豆或大豆制品,如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐脑等。建议每人每周提供50 g~70 g坚果。

#### 4.2 预防缺乏

参考附录B,经常提供下列矿物质和维生素含量丰富的食物:

- 富含钙的食物:奶及奶制品、大豆及其制品、深绿色叶菜和水产类等。
- 富含铁的食物:动物肝脏、动物血、畜瘦肉和鱼类等。
- 富含锌的食物:贝壳类、动物内脏、鱼禽肉类和奶类及其制品等。
- 富含维生素A的食物:动物肝脏、蛋类、深色蔬菜和水果等。

e) 富含维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>的食物：大豆、坚果、肉类和全谷类等。

#### 4.3 控油限盐

学生餐要清淡，每人每天烹调油用量不超过25 g，每人每天食盐不超过5 g。

不同种类的食用油各具特点，建议轮换使用。

#### 4.4 三餐时间

早餐安排在6:30~8:30、午餐11:30~13:30、晚餐17:30~19:30之间进行为宜。

### 5. 合理烹调

5.1 烹调以蒸、炖、烩、炒为主，尽量减少煎、炸等烹调方式。

5.2 不制售冷荤凉菜、生食类食品、裱花蛋糕。

5.3 不得加工制作四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆等高风险食品。

### 6 学生餐管理

6.1 学生餐相关从业人员应接受合理配餐和食品安全培训，学校食堂或供餐单位应配备专职或兼职营养专业人员。

6.2 在供餐学校及单位中开展形式多样的营养与健康知识宣传教育，学校应将营养与健康教育工作纳入教学工作计划，开展多种形式的合理膳食营养宣传教育活动，并做好对家长的宣教。

6.3 学校应及时将供餐食谱向全校师生和学生家长公示。

6.4 建立健全食堂管理制度并组织实施，校外供餐的学校严格按照相关规定进行管理。

### 7 配餐程序

#### 7.1 配餐程序图

提倡采用相关营养配餐软件进行配餐，见图1。

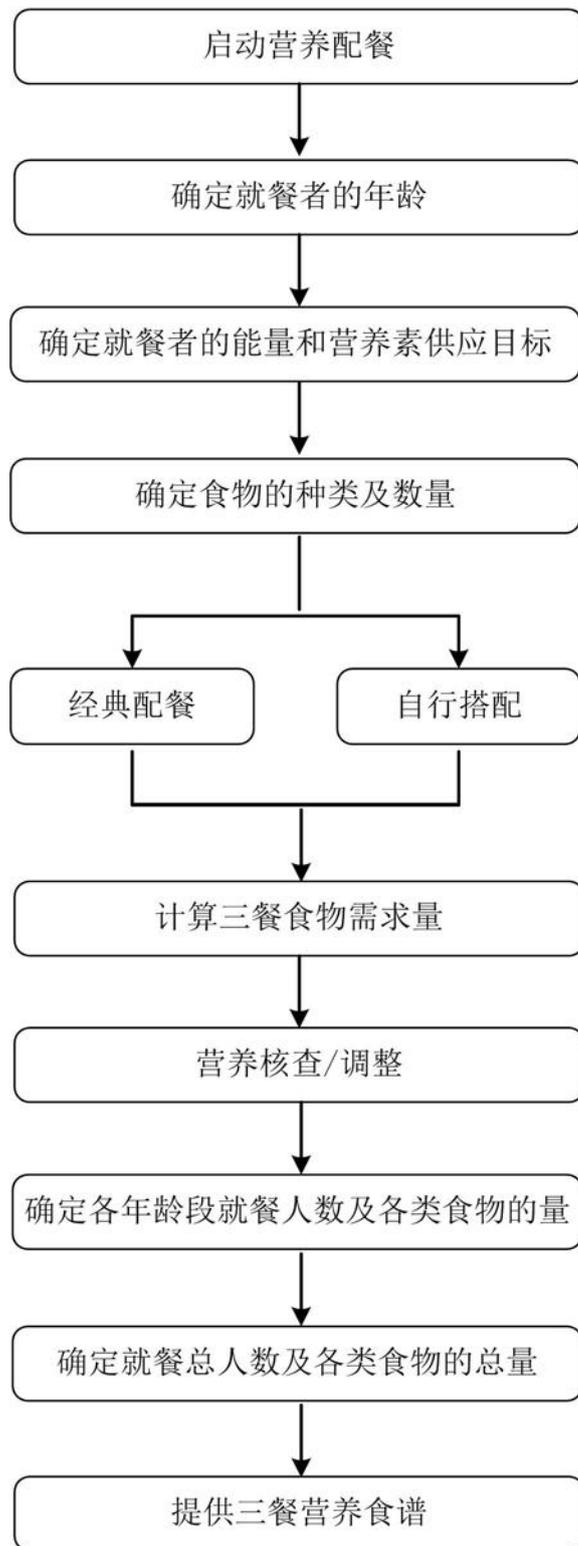


图 1 配餐程序图

## 7.2 确定能量和营养素供应目标

根据就餐者的年龄，参照表1确定能量和营养素供应目标。

### 7.3 确定食物的种类及数量

根据提供餐次的实际情况，参照表2~5确定各类食物的种类及数量。

### 7.4 计算三餐食物需求量

参照附录C带量食谱举例和/或自行搭配确定三餐的食物分配。

### 7.5 营养核查/调整

核查食谱编制是否科学合理根据食物营养素成分表计算设计出的食谱提供的能量及营养素含量，参照表1每人每天营养素供给量标准进行比较参照表6能量及营养素核查原则中可接受的范围增减或更换食品的种类或数量。

不必严格要求每天提供的能量和各类营养素均与标准相同，参照表7保持一周（五天）平衡即可。

表6 能量及营养素核查原则

能量和营养素	可接受的范围
能量	达到标准值的90%~110%
蛋白质	达到标准值的80%~120%
脂肪供能比（%E）	占总能量的20%~30%
碳水化合物供能比（%E）	占总能量的50%~65%
钙、铁、锌、维生素A、维生素B <sub>1</sub> 、维生素B <sub>2</sub> 、维生素C、膳食纤维	达到标准值的80%及以上

表7 建议摄入的主要食物品种数

食物类别	每日早餐种类数	每日午餐种类数	每日晚餐种类数	平均每天种类数	每周至少品种数
谷类、薯类、杂豆类	2	2	2	3	5
蔬菜、水果类	3	3	3	4	10
畜、禽、鱼、蛋类	2	2	2	3	5
奶、大豆、坚果类	1	1	1	2	5
合计	8	8	8	12	25

### 7.6 确定各年龄段就餐人数及各类食物的量

各年龄段各类食物的量=各年龄段就餐人数×某食物每份实际用量

### 7.7 确定就餐总人数及各类食物的总量

各年龄段各类食物的量相加计算出各类食物的总量。

### 7.8 提供三餐营养食谱

根据设计的三餐营养食谱配餐。

附 录 A  
(资料性附录)主要食  
物互换表

食物互换表见表A.1~A.7。

表A.1 深圳市市售能量含量相当于50 g 大米的谷薯类

单位：g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
粳米（均值）	50	高筋小麦粉	50	紫薯	180
糙米（均值）	50	低筋小麦粉	50	马铃薯	315
黑米	50	挂面（全麦）	50	淮山	215
小米	50	面条（拉面）	55		
米粉（干）	50	意大利面	50		

表A.2 深圳市市售可食部相当于100 g 的蔬菜

单位：g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
白萝卜	105	菠菜	110	番茄	105
结球甘蓝	115	甜椒（圆，青色）	120	大白菜	115
黄瓜	110	芹菜	150	茄子（紫色）	105
蒜苗	120	冬瓜	125	小白菜	125
韭菜	110	莴笋	160	生菜	105

表A.3 深圳市市售可食部相当于100 g 的水果

单位：g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
苹果（均值）	130	蜜桔	130	梨（均值）	120
香蕉	170	青皮桔	120	红提	115
冬枣	115				

表A.4 深圳市市售可食部相当于50 g 鱼肉的鱼虾类

单位：g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
草鱼	85	鲈鱼（均值）	85	鲤鱼（均值）	90
带鱼（均值）	65	黄鱼	75	鱿鱼	50
福寿鱼[罗非鱼]	90	鲢鱼	85	白鲳鱼（均值）	70
非洲鲫鱼	90	基尾虾	85	花蛤（深圳）	110

表A.5 深圳市市售蛋白质含量相当于50 g 瘦猪肉的畜禽肉

单位：g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
瘦猪肉	50	羊肉	55	鸡中翅	60
牛肉	50	鸡肉（均值）	55	番鸭	60

表A.6 深圳市市售蛋白质含量相当于50 g 干黄豆的大豆制品

单位：g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
大豆（干黄豆）	50	腐竹	35	百叶	65
水豆腐	190	内酯豆腐	375	豆豉	70
山水豆腐	260	白干	100		

表A.7 深圳市市售蛋白质含量相当于100 g 鲜牛奶的奶类

单位：g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
鲜牛奶（羊奶）	100	鲜羊乳	110	酸奶（复原乳）	130
奶酪（再制干酪）	20	酸奶（鲜酪乳）	115		