

江苏省学生餐营养指南

合理膳食、均衡营养是中小学生学习智力和体格正常发育、乃至一生健康的物质保障。为贯彻落实《江苏省国民营养计划实施方案（2018—2030）》，不断改善中小学生学习营养状况、提升健康水平，根据中小学生学习健康成长需要，研究制定《江苏省学生餐营养指南》（以下简称《指南》）。《指南》针对为中小学生学习供餐的学校食堂或校外供餐单位制定，规定6岁—17岁中小学生学习餐的各项营养要求，具体内容如下：

一、基本原则

学校食堂或校外供餐单位制作供应学生餐应遵循“安全卫生、营养均衡、美味节俭”的原则。

（一）安全卫生原则。学校食堂或校外供餐单位应按照《中华人民共和国食品安全法》及其实施条例、《餐饮服务食品安全操作规范》和《学校食品安全与营养健康管理规定》等法律法规要求，严把学生餐卫生质量关，牢牢守住食品安全底线。

（二）营养均衡原则。参照《中国居民膳食指南（2022）》《中国学龄儿童膳食指南（2022）》《中国居民膳食营养素参考摄入量》（2013版）和《学生餐营养指南》（WS/T554—2017）等要求，并结合本地区的饮食习惯和突出营养问题，学生餐应合理搭配，均衡营养，满足各年龄段学生的生长发育需求。

(三) 美味节俭原则。学校食堂或校外供餐单位应采取合适的供餐形式，将食材选择、烹饪方式和学生就餐时间相结合，制作供应色香味俱全的学生餐。学校应依据《营养与健康学校建设指南》要求，开展营养与健康宣传教育、合理膳食指导，培养学生珍惜食物的意识，养成勤俭节约的良好习惯，不偏食不挑食。

二、主要内容

(一) 食品安全

1. 管理要求

供应学生餐的学校食堂和校外供餐单位应当依法取得食品经营许可证，严格按照食品经营许可证载明的经营项目进行经营。

2. 菜肴安全

学生餐菜肴应彻底加热烹调，不应制售冷荤类食品、生食类食品（新鲜水果除外）、裱花蛋糕等；学生餐不应加工制作四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆等高风险食品，如提供豆浆必须烧开煮沸后方可饮用；学校食堂或校外供餐单位不得采购、贮存、使用亚硝酸盐（包括亚硝酸钠、亚硝酸钾）。有关学生餐禁用、慎用食品目录详见附件 1。

(二) 营养健康

1. 合理膳食

学生餐一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶及大豆类等四类食物中的 3 类及以上，尤其是早餐，应保

证食物种类多样。不同年龄段学生每天食物种类及数量详见附件 2。

早餐应提供谷薯类、奶类及大豆类、蛋类，可提供新鲜蔬菜水果类、鱼禽肉类。中餐及晚餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类，可提供奶类及大豆类。不同年龄段学生每日能量和营养素供给量详见附件 3。

2. 食物互换

在满足中小学生学习发育所需能量和营养素需要的基础上，参考《主要食物交换表》（见附件 4）进行食物互换，做到食物多样，适时调配，注重营养与口味相结合。每天食物种类应不少于 12 种，每周食物种类应不少于 25 种。推荐提供营养素含量丰富的食物。

谷薯类：包括米、面、杂粮和薯类等，可用杂粮或薯类部分替代米或面，避免长期提供一种主食。

蔬菜水果类：每天提供至少五种以上新鲜蔬菜，仅提供午餐的学校可以只提供三种以上新鲜蔬菜，一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜。适量提供菌藻类。每天提供至少一种新鲜水果，尽量提供当季时令鲜果，建议在午餐或加餐时提供。

鱼禽肉蛋类：禽肉与畜肉互换，鱼与虾、蟹等互换，各种蛋类互换。优先选择水产类或禽类；畜肉以瘦肉为主，少提供肥肉。每周提供 1 次动物肝脏，每人每次 20g ~ 25g。蛋类可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。鱼类要考虑安全性，多刺的

鱼类应慎用，尽量选择刺少、易取肉的鱼类。

奶类及大豆类：平均每人每天提供 300g 以上牛奶或相当量的奶制品，如酸奶等。奶及奶制品可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。奶及奶制品不能用含乳饮料代替，可在早餐或课间餐提供，如为走读生奶制品摄入不足的量可在家补充。每天提供各种大豆或大豆制品，如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐脑等。可每天提供 10g 坚果，在课间餐与奶类一起供应，如走读生坚果摄入不足的量可在家补充。

（三）烹饪要求

1.学生餐应多采用蒸、煮、炖等烹饪方法，少用油炸、煎、烟熏等烹饪方法，减少盐腌制、腊制、动物油脂类食物；避免过多的能量、盐、脂肪，特别是饱和脂肪等的过量摄入。

2.蔬菜尽量用流水冲洗，不要在水中长时间浸泡，避免水溶性维生素和矿物质过量流失，蔬菜洗净后尽快加工处理并尽快食用，避免反复加热。

3.炒菜起锅时再加咸味调味品，减少食盐等调味品用量。

4.炖汤、炖肉时去掉浮油，减少需要过油处理的菜肴，盛盘时先控去多余的油。

（四）少盐、少油、控糖措施

学生餐应积极实施少盐少油控糖措施，具体参考《学生餐减油、减盐、减糖指南》（见附件 5）。

三、管理要求

(一) 学校食堂或校外供餐单位除编制日常情况下一周带量食谱并定期更换外，还应结合季节变化或者学生实际情况，及时调整编制食谱。军训、运动会和考试期间学生饮食注意事项详见附件 6。

(二) 学校食堂或校外供餐单位应配备 1 名以上专（兼）职营养师，协助制定学生餐食谱并指导落实。同时应配备适量有资质的营养指导人员，开展营养健康宣传教育等相关活动。

(三) 学生餐相关从业人员每年应定期接受食品安全与营养健康等方面知识、技能培训，不断提高科学营养配餐能力。厨师还应接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培训，做到合理搭配并熟练烹饪菜肴。

(四) 学校应提前一周将学生餐带量食谱（示例见附件 7）向全校师生和家长公示，并广泛征求师生和家长的意见。同时，充分发挥学校相关负责人和家长陪餐制度作用，注意吸收采纳关于学生餐营养制作方面好的建议和意见，不断完善相关供应保障措施，努力提高师生和家长的满意度。

(五) 卫生健康部门要指导学校开展营养健康教育，解读《指南》相关业务内容，同时加强学校营养健康专业人员培训，组织开展校园食品与营养健康专项监测。教育部门要加强对学生餐工作的监督管理，指导、督促学校建立健全营养与健康相关规章制度，开展营养与健康学校和营养健康食堂建设。卫生健康、教育部门和学校要充分利用全民营养周、中国学生营养日等活动契机，

广泛开展营养与健康宣传活动，培育中小学生学习健康饮食、合理膳食理念。学校还应将营养与健康教育、食育活动纳入学校日常教育内容，宣贯《中国居民膳食指南（2022）》《中国学龄儿童膳食指南（2022）》，开展“吃动平衡，保持健康体重”等活动，培养学生健康生活方式。

- 附件：
- 1.学生餐禁用、慎用食品目录
 - 2.不同年龄段学生每天食物种类及数量
 - 3.不同年龄段学生每日能量和营养素供给量
 - 4.主要食物交换表
 - 5.学生餐减油、减盐、减糖指南
 - 6.军训、运动会和考试期间学生饮食注意事项
 - 7.各年龄段学生一周带量食谱示例

附件 1

学生餐禁用、慎用食品目录

一、禁止食用（使用）的食品（原料）类别（品种）

（一）《中华人民共和国食品安全法》第三十四条规定禁止使用的食品。

（二）冷荤、凉拌菜、生食类食品（水果除外）、裱花蛋糕。

（三）发芽马铃薯（土豆）、四季豆、鲜黄花菜、苦杏仁、野生蘑菇，以及散装食用油。

（四）牲畜甲状腺及其它不明动物的器官、组织和腺体。

（五）亚硝酸盐（包括亚硝酸钠、亚硝酸钾）等国家明文规定不得使用的食品添加剂。

二、慎重食用（使用）的食品（原料）

（一）豆浆必须烧开煮沸后方可饮用。

（二）备餐时，熟畜禽类、水产类、鲜奶制品等需注意存放温度和存放时间。

（三）水产品中多刺的鱼类应慎用。

（四）油炸食品、辛辣食品、腌制食品等应慎用。

（五）隔顿食物必须充分加热后食用。

附件 2

不同年龄段学生每天食物种类及数量

单位：g

	食物种类	6 岁~8 岁	9 岁~11 岁	12 岁~14 岁	15 岁~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	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	30~40	40~50	50~60	50~60
	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	30	30
盐		<4	<4	<5	<5
<p>注1：均为可食部分生重。</p> <p>注2：谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。</p> <p>注3：大豆包括黄豆、青豆和黑豆，大豆制品以干黄豆计。</p>					

附件3

不同年龄段学生每日能量和营养素供给量

能量及营养素（单位）	6岁~8岁		9岁~11岁		12岁~14岁		15岁~17岁	
能量 kcal (MJ)	男	女	男	女	男	女	男	女
	1700	1550	2100	1900	2450	2100	2900	2350
	(7.11)	(6.48)	(8.78)	(7.94)	(10.24)	(8.78)	(12.12)	(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)	750		850		950		800	
铁 (mg)	12		14		18		18	
锌 (mg)	6.5		8.0		10.5	9.0	11.5	8.5
维生素 A (μ gRAE)	450		550		720	630	820	630
维生素 B ₁ (mg)	0.9		1.1		1.4	1.2	1.6	1.3
维生素 B ₂ (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	
<p>注1：能量供给量应达到标准值的90%~110%，蛋白质应达到标准值的80%~120%。</p> <p>注2：优质蛋白质应占蛋白质供给量的40%~50%，优质蛋白主要来源为：动物性食物、大豆类食物、奶类食物等。</p>								

附件 4

主要食物交换表

表 4.1 能量含量相当于 50g 大米、面（能量为 173kcal）的谷薯类

食物名称	重量/g	蛋白质/g	碳水化合物/g	脂肪/g
粳米	50	1.5	13.2	0.2
糯米	50	3.7	39.2	0.5
小米粥	380	5.3	31.9	2.7
面条（切面）	60	5.1	35.7	1.0
挂面	50	5.7	38.0	0.4
馒头	80	5.6	37.6	0.9
烙饼	70	5.3	37.0	1.6
花卷	85	5.4	38.8	0.9
粉丝	50	0.4	41.9	0.1
米粉	50	0.2	42.9	0.4
燕麦	50	5.0	38.7	0.1
玉米（鲜）	155	6.2	35.3	1.9
马铃薯	50	2.9	8.9	0.1
甘薯（红心）	285	2.0	43.6	0.6

表 4.2 可食部相当于 100g 的蔬菜

食物名称	重量/g	蛋白质/g	碳水化合物 /g	脂肪/g
白萝卜	105	0.7	4.0	0.1
胡萝卜	105	1.0	8.1	0.2
茄子	110	1.1	4.9	0.2
黄瓜	110	0.8	2.9	0.2
韭菜	110	2.4	4.5	0.4
菜花	120	1.7	4.2	0.2
莲藕	115	1.2	11.5	0.2
扁豆	105	2.3	7.4	0.2
西红柿	105	0.9	3.3	0.2
南瓜	120	0.7	5.3	0.1
大白菜	115	1.6	3.4	0.2
小白菜	105	1.4	2.4	0.3
芹菜茎	150	0.4	3.1	0.2
山药	120	9.4	70.8	1.0
黄豆芽	100	4.5	4.5	1.6
彩椒	120	1.3	6.4	0.2
洋葱	110	1.1	9.0	0.2
油菜	105	1.3	2.0	0.5
莴笋	160	2.9	4.7	0.4
西葫芦	137	0.8	3.8	0.2

表 4.3 可食部相当于 100g 的水果

食物名称	重量/g	蛋白质/g	碳水化合物/g	脂肪/g
苹果	120	0.4	13.7	0.2
李子	110	0.7	8.7	0.2
石榴	175	1.3	18.5	0.2
柚子	145	0.8	9.5	0.2
芒果	165	0.6	8.3	0.2
哈密瓜	140	0.5	7.9	0.1
梨	120	0.3	13.1	0.1
枣(鲜)	115	1.1	30.5	0.3
柿	115	0.4	18.5	0.1
菠萝	150	0.5	10.8	0.1
火龙果	145	1.1	13.3	0.2
西瓜	170	0.5	6.8	0.3
桃	115	0.6	10.1	0.1
葡萄	115	0.4	10.3	0.3
橙子	135	0.8	11.1	0.2
荔枝	135	0.9	16.6	0.2
香蕉	140	1.4	22.0	0.2
猕猴桃	120	0.8	14.5	0.6

表 4.4 可食部相当于 50g 鱼肉的鱼虾类

食物名称	重量/g	蛋白质/g	碳水化合物/g	脂肪/g
草鱼	85	8.3	0.0	2.6
青鱼	160	10.0	0.0	2.1
鲫鱼	90	8.5	1.9	1.4
黄鱼	75	8.5	0.0	2.6
银鱼	50	8.6	0.0	2.0
带鱼	65	8.9	1.6	2.5
鱿鱼	50	8.5	0.0	0.4
鱼排	50	5.1	12.3	1.2
鱼丸	50	5.6	6.4	0.7
海虾	100	8.4	0.8	0.3
河虾	60	8.2	0.0	1.2
虾米	50	21.9	0.0	1.3
河蟹	120	8.8	1.2	1.3

表 4.5 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉（含蛋白质 10.15g）的禽畜肉

食物名称	重量/g	蛋白质/g	碳水化合物/g	脂肪/g
瘦猪肉（生）	50	10.2	0.8	3.1
猪里脊	52	10.2	0.0	4.1
猪小排	60	10.1	0.0	15.2
猪肝	53	10.2	1.0	2.5
午餐肉	110	10.3	13.2	17.5
香肠	42	10.1	4.7	17.1
羊肉（生）	55	10.2	0.9	3.6
牛肉（生）	50	10.0	0.3	4.4
牛腩	60	10.0	0.0	17.6
鸡肉	50	10.2	0.5	3.4
鸡腿	50	10.1	0.0	3.6
鸡翅	53	10.1	2.9	6.1
鸭肉	65	10.1	0.1	12.8
鸭血	75	10.2	9.3	0.3

表 4.6 蛋白质含量相当于 50g 干黄豆（含蛋白质 17.5g）的大豆制品

食物名称	重量/g	蛋白质/g	碳水化合物/g	脂肪/g
黄豆（干）	50	17.5	17.1	8.0
绿豆（干）	81	17.5	50.2	0.6
扁豆（干）	69	17.5	42.7	0.3
赤小豆	87	17.6	55.2	0.5
豆腐	265	17.5	9.0	14.0
豆浆	583	17.5	7.0	9.3
油豆腐	100	17.0	4.9	17.6
豆腐丝	81	17.4	5.0	8.5
豆腐干	117	17.4	11.2	13.2
千张	70	17.2	3.9	11.2
素鸡	105	17.3	4.4	13.1
腐竹	40	17.8	8.9	8.7

表 4.7 蛋白质含量相当于 100g 鲜牛奶（含蛋白质 3.4g）的奶类

食物名称	重量/g	蛋白质/g	碳水化合物	脂肪/g
------	------	-------	-------	------

			/g	
鲜牛奶	100	3.4	5.1	3.7
纯牛奶	100	3.3	4.9	3.6
酸奶	120	3.4	15.5	3.1
全脂奶粉	17	3.4	8.6	3.8
奶片	25	3.3	14.9	5.1

营养素含量丰富的食物举例

一、富含优质蛋白质的食物：瘦肉、禽、鱼、虾、鸡蛋、大豆类、牛奶等。

二、富含钙的食物：奶及奶制品、大豆类、虾皮、海带、芝麻酱等。

三、富含铁的食物：动物肝脏、瘦肉、动物血等；同时搭配富含维生素 C 的食物，如深绿色的新鲜蔬菜和水果。

四、富含锌的食物：牡蛎、扇贝、鱿鱼、墨鱼等。

五、富含碘的食物：海带、紫菜、贻贝、海鱼等。

六、富含维生素 A 的食物：动物肝脏、蛋类、海产品、深色蔬菜等。

七、富含维生素 B₁ 的食物：葵花子仁、辣椒、青豆、花生仁等。

八、富含维生素 B₂ 的食物：猪肝、核桃、花生仁、鸡蛋等。

九、深色蔬菜举例：深绿色蔬菜，如菠菜、西兰花、油菜、芹菜叶、空心菜、韭菜、茼蒿、芥菜等；橘红色蔬菜，如胡萝卜、西红柿、南瓜、红辣椒等；紫色蔬菜，如紫甘蓝、红苋菜等。

附件 5

学生餐减油、减盐、减糖指南

一、减油措施

(一) 控制食用油总量，使用控油壶，采用计量的方式（如使用控油壶）减少食用油的摄入，培养自觉控油的行为，逐渐减少摄入量。

(二) 选择合理的烹调方法以减少用油量。如蔬菜可采用蒸、煮、白灼、凉拌等无油、少油的烹饪方法，减少“炒菜”的频率；动物性食物采用蒸、炖、煮和焖等方式代替油炸、油煎。

(三) 在食堂就餐和点外卖时尽量少吃油炸食品，如炸鸡腿、炸丸子、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等。

(四) 不喝油腻的菜汤、不用菜汤拌饭：烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝油腻菜汤或用菜汤拌饭食用，只喝清淡无油或少油的菜汤。

(五) 少用动物性油脂，限制反式脂肪酸摄入。

(六) 学会阅读食品标签，选择标注“无脂肪”或“低脂肪”等脂肪含量低的预包装食品。

二、减盐措施

(一) 多食新鲜蔬果，少吃榨菜、咸菜和酱制食物，每餐都有新鲜蔬果。

(二) 少食用含盐的加工类食品，少吃加工肉制品，尽量选择新鲜的肉类、水产品和蛋类。

(三) 学会阅读食品标签，少吃或不吃含盐较高的零食。

(四) 纠正过咸口味，培养清淡口味。

三、减糖措施

(一) 烹饪尽量不使用添加糖，常见的有白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖等都是蔗糖，中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过 50 克，最好控制在 25 克以下，糖摄入量控制在总能量摄入的 10%以下。

(二) 不喝或少喝含糖饮料：含糖饮料含糖在 8%-11%左右，有的甚至高达 13%以上。培养良好饮食习惯，不喝或少喝含糖饮料，多喝白开水。

(三) 减少食用高糖类食品：建议减少饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程中添加糖的食品的摄入频率。

附件 6

军训、运动会和考试期间学生饮食注意事项

一、军训和运动会期间饮食注意事项

学生在军训和运动会期间活动量增大，新陈代谢加快，能量消耗比平时多，出汗多，电解质流失多，应补充能量、水和营养素。

(一) 膳食以谷类为主，荤素搭配，营养全面，比平时适当增加食物数量。

(二) 要及时补充水溶性维生素和矿物质，足量摄取新鲜的蔬菜水果，深色蔬菜和浅色蔬菜各半。

(三) 应选取和食用鱼肉蛋、豆腐、牛奶等富含优质蛋白和钙的食物。

(四) 根据年龄和运动出汗的情况，要及时补水，每日饮水量应不少于 1000ml。

(五) 宜采用“多次少饮”的方法补水，可适当补充淡盐水或者含有营养素的饮料。

二、考试期间饮食注意事项

学生考试期间学习任务繁重，身体能量消耗多，精神压力较大，饮食可遵循以下建议：

(一) 平衡膳食，一日三餐食物要多样化，以清淡为主，尽

量避免高油脂或纯油脂的食物，尤其要保证早餐质量。

(二) 考试期间应保证充足的主食和水分，有利于保持精力充沛和思维敏捷。

(三) 多食用鸡蛋、牛奶、鱼虾肉、瘦肉、大豆制品等富含优质蛋白的食物，保证蛋白质供应。

(四) 多食用新鲜蔬菜和水果，保证充足的维生素和微量元素。

(五) 避免长时间久坐，课间应适当活动身体。

(六) 适当选用坚果，补充不饱和脂肪酸。

(七) 慎用来源不明的食物和从未食用的食物，避免食物过敏和食物中毒。

(八) 慎用隔夜食物，预防食物中毒。

附件 7

各年龄段学生一周带量食谱示例 (第一套)

星期一食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	南瓜饼	南瓜	20	20	25	30
		糯米粉	25	25	30	35
	肉包	面粉	25	35	35	35
		猪肉(瘦)	5	10	15	15
	燕麦粥	大米	20	25	30	30
		燕麦米	5	10	15	15
	牛奶	牛奶	250	300	300	300
	炒青菜	青菜	90	100	100	100
植物油	植物油	5	5	6	6	
午餐	米饭	大米	80	100	100	120
		荞麦米	20	25	25	30
	番茄炒蛋	番茄	30	30	40	45
		鸡蛋	30	30	40	45
	双菇豆腐	茶树菇	10	30	40	60
		金针菇	10	30	40	60
		豆腐	20	60	80	120
	五香鸡块	鸡	10	10	15	15
	山药排骨汤	山药	25	25	25	30
		猪排骨	10	10	10	15
	苹果	苹果	100	100	150	150
	牛奶	牛奶	100	100	200	100
植物油	植物油	10	10	12	12	
晚餐	米饭	大米	80	110	110	120
	清蒸鱼	鱼	20	40	40	45
	胡萝卜牛腩	胡萝卜	30	30	40	50
		牛腩	15	15	20	25
	西芹炒白干	西芹	80	80	100	130
		豆腐干	10	10	15	20
	紫菜蛋汤	鸡蛋	20	20	30	30
		紫菜	5	5	8	8
虾皮		10	10	15	15	

	梨	梨	100	100	100	150
	植物油	植物油	10	10	12	12
总能量 (kcal)			1652	2005	2298	2490

星期二食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	青菜鸡蛋 杂粮面	青菜	60	60	100	100
		鸡蛋	30	30	50	50
		荞麦面	70	80	100	100
	清炒菠菜	菠菜	30	30	30	30
	牛奶	牛奶	300	300	300	300
	植物油	植物油	5	5	6	6
午餐	米饭	大米	100	130	140	150
	青椒烩鱼 丸	鱼丸	40	50	60	70
		青椒	35	40	45	55
	鸡蛋豆腐 羹	豆腐	40	40	50	50
		鸡蛋	20	20	25	25
	白灼菜心	菜心	60	65	65	75
	冬瓜排骨 汤	冬瓜	30	30	30	30
		猪小排	10	10	10	10
	香蕉	香蕉	100	100	150	150
牛奶	牛奶	100	100	200	100	
植物油	植物油	10	10	12	12	
晚餐	米饭	大米	70	85	95	105
	米粉蒸肉	糯米粉	10	15	15	20
		五花肉	20	30	30	40
	彩椒炒鸭 脯	甜椒	30	30	60	60
		鸭肉	10	10	20	20
	蒜泥生菜	生菜	100	120	120	120
	西红柿平 菇木耳汤	西红柿	10	10	10	10
		平菇	10	10	10	10
		木耳	5	5	5	5
苹果	苹果	100	100	100	150	
植物油	植物油	10	10	12	12	
总能量 (kcal)			1680	1955	2280	2463

星期三食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	烧麦	香菇 (鲜)	25	25	25	30
		糯米	15	15	15	20
		面粉	30	30	30	40
	小米红豆粥	红豆	10	10	15	15
		小米	20	20	30	30
	茶叶蛋	鸡蛋	25	25	50	50
	清炒油麦菜	油麦菜	60	70	80	90
	牛奶	牛奶	250	300	300	300
植物油	植物油	5	5	6	6	
午餐	米饭	大米	75	105	105	120
		糙米	25	35	35	40
	葱爆虾	虾	35	45	45	50
	蘑菇炒青菜	蘑菇 (鲜)	20	25	30	30
		青菜	70	85	105	105
	洋葱炒猪肝	洋葱	10	10	10	20
		猪肝	10	10	10	20
	菠菜豆腐汤	菠菜	10	30	30	40
		豆腐	10	30	30	40
	柑橘	柑橘	100	100	150	150
牛奶	牛奶	100	100	200	200	
植物油	植物油	10	10	12	12	
晚餐	米饭	大米	60	90	90	90
		糙米	20	30	30	30
	香酥鸡翅	鸡翅	20	30	40	40
		淀粉	10	15	20	20
	芹菜炒肉丝	芹菜	50	50	50	50
		猪肉 (肥瘦)	10	10	10	10
	开洋冬瓜	虾米	5	5	10	10
		冬瓜	20	20	40	40
	丝瓜蛋花汤	丝瓜	30	30	30	30
		鸡蛋	25	25	25	25
葡萄	葡萄	100	100	100	150	
植物油	植物油	10	10	12	12	

总能量 (kcal)	1680	2036	2280	2482
------------	------	------	------	------

星期四食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	菜肉包	面粉	30	30	60	60
		白菜	40	40	80	80
		五花肉	5	5	10	10
	杂粮粥	大米	20	30	30	30
		小米	10	15	15	15
	黄瓜炒鸡蛋	黄瓜	40	40	55	55
		鸡蛋	30	30	40	40
	牛奶	牛奶	300	300	300	300
植物油	植物油	5	5	6	6	
午餐	米饭	大米	80	95	95	120
		玉米糝	20	25	25	30
	番茄鱼	鱼	30	40	50	50
		番茄	30	40	50	50
	青椒香干肉丝	青椒	35	35	35	70
		香干	20	20	20	40
		猪肉(瘦)	5	5	5	10
	白菜炒木耳	白菜	80	80	80	80
		木耳	10	10	10	10
	平菇蛋花汤	平菇	10	10	13	13
		鸡蛋	20	20	25	25
	苹果	苹果	100	100	150	150
	牛奶	牛奶	100	150	200	150
植物油	植物油	10	10	12	12	
晚餐	米饭	大米	75	105	100	115
		糙米	15	25	25	30
	卤鸡腿	鸡腿	20	30	30	40
	西兰花炒胡萝卜	西兰花	30	30	30	45
		胡萝卜	10	10	10	15
	蒜苗炒肉丝	蒜苗	30	30	30	30
		猪肉	10	10	10	10
	萝卜丝虾皮汤	白萝卜	20	40	40	40
		虾皮	5	10	10	10

	圣女果	圣女果	100	100	100	150
	植物油	植物油	10	10	12	12
总能量 (kcal)			1678	2008	2260	2485

星期五食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	花卷	葱	5	5	5	5
		面粉	35	45	55	55
	烤红薯	红薯	50	50	65	65
	炒生菜	生菜	50	50	75	80
	牛奶	牛奶	200	200	250	250
	蒸鸡蛋	鸡蛋	25	25	30	30
	植物油	植物油	5	5	5	5
午餐	米饭	小米	50	60	70	75
		大米	50	60	70	75
	糖醋仔排	猪仔排	30	40	50	60
	西红柿烩豆腐	西红柿	50	50	75	75
		豆腐	25	25	30	30
	清炒空心菜	空心菜	50	50	75	90
	菠菜鱼丸汤	菠菜	30	30	50	50
		鱼丸	5	5	5	5
	牛奶	牛奶	100	100	150	150
	梨	梨	100	100	150	150
植物油	植物油	10	10	15	15	
晚餐	米饭	大米	100	120	140	150
	甜椒炒鱿鱼	甜椒	50	50	60	70
		鱿鱼	30	40	50	60
	茭白青椒肉丝	青椒	10	10	10	10
		茭白	50	50	60	70
		猪肉(瘦)	10	15	20	25
	蒜泥茄条	茄子	50	50	60	70
	黄豆芽蛋花汤	黄豆芽	30	30	35	35
		鸡蛋	25	25	30	30
	橙子	橙子	100	100	100	150

	牛奶	牛奶	100	100	100	150
	植物油	植物油	10	10	10	10
总能量 (kcal)			1667	2000	2267	2400

星期六食谱

餐次	食物名称	配料(g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	豆沙卷	豆沙	5	7	7	7
		面粉	30	40	40	40
	韭菜鸡蛋 杂粮饼	韭菜	25	25	30	30
		玉米面	40	40	50	50
		鸡蛋	25	25	35	35
	牛奶	牛奶	150	200	250	250
	植物油	植物油	5	5	5	5
午餐	米饭	大米	50	60	70	70
		小米	50	60	70	80
	白灼虾	虾	30	50	60	60
	黄瓜胡萝卜炒肉丝	黄瓜	50	50	70	70
		胡萝卜	30	30	50	50
		猪肉	10	10	10	10
	蘑菇炒西兰花	蘑菇(鲜)	30	30	40	40
		西兰花	60	60	70	70
	海带冬瓜汤	海带(泡发)	30	30	30	30
		冬瓜	50	50	50	50
	牛奶	牛奶	100	100	150	150
	葡萄	葡萄	100	100	150	150
	植物油	植物油	10	10	15	15
晚餐	米饭	大米	100	120	140	150
	鹌鹑蛋烧 五花肉	鹌鹑蛋	25	25	35	35
		五花肉	15	15	30	30
	西芹炒香干	西芹	60	60	80	80
		香干	15	15	30	30
	蒜泥小白菜	小白菜	60	60	70	70
	青菜平菇汤	青菜	20	20	20	20
		平菇	10	10	10	10
	牛奶	牛奶	100	100	100	100
	枣	枣	100	100	100	150
	植物油	植物油	10	10	10	10
总能量 (kcal)			1690	1953	2242	2405

星期日食谱

餐次	食物名称	配料(g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	紫薯杂粮饼	紫薯	25	25	30	30
		玉米面	30	30	36	36
	芹菜炒肉丝	芹菜	30	60	60	60
		肉丝	5	10	10	10
	粥	大米	30	50	70	90
	牛奶	牛奶	300	300	300	300
植物油	植物油	5	5	5	5	
午餐	扬州炒饭	大米	80	100	120	120
		胡萝卜	20	25	30	30
		鸡蛋	25	30	38	38
		青豆	10	13	15	15
	白灼虾	虾	40	45	60	60
	上汤苋菜	苋菜	50	70	80	80
	生瓜炒木耳	生瓜	30	30	30	30
		木耳(干)	10	10	10	10
	青菜豆腐汤	青菜	50	50	75	75
		豆腐	20	20	30	30
	桃	桃	100	100	100	150
	牛奶	牛奶	100	150	150	200
植物油	植物油	10	10	13	13	
晚餐	米饭	大米	80	110	110	120
	杏鲍菇炒牛柳	杏鲍菇	25	30	40	50
		牛柳	25	30	40	50
	韭黄炒鸡蛋	韭黄	50	50	60	80
		鸡蛋	25	25	30	40
	豆豉油麦菜	豆豉	5	5	5	5
		油麦菜	50	50	50	50
	玉米排骨汤	玉米	30	30	30	30
		猪小排	10	10	10	10
	梨	梨	100	100	150	150
植物油	植物油	10	10	12	12	
总能量 (kcal)			1620	1948	2253	2456

各年龄段学生一周带量食谱示例（第二套）

星期一食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	水煮蛋	鸡蛋	50	50	50	50
	青菜香干包	小麦粉	20	40	55	75
		小白菜	15	30	40	30
		豆腐干	5	10	15	15
	蒸山芋	甘薯	50	60	60	90
	牛奶	纯牛奶	300	300	300	300
	植物油	植物油	5	5	5	5
午餐	米饭	大米	100	120	130	140
	红烧虾	虾	25	30	35	30
	肉沫茄子	猪肉	10	15	15	15
		茄子	50	60	60	70
	青菜炒油豆腐	小白菜	70	90	110	70
		油豆腐	30	35	35	35
	紫菜虾皮	紫菜(干)	10	15	15	15
		虾皮	5	5	5	5
	苹果	苹果	100	120	140	160
植物油	植物油	10	10	15	15	
晚餐	米饭	大米	90	120	130	140
	土豆烧牛肉	马铃薯	20	30	30	40
		牛肉	30	30	35	50
	西兰花炒虾仁	西兰花	60	70	80	90
		虾仁	15	20	25	30
	炒苋菜	苋菜	70	70	70	70
	海带冬瓜汤	海带(泡发)	10	10	15	20
		冬瓜	50	60	70	80
	香蕉	香蕉	100	120	140	160

	植物油	植物油	10	10	10	10
总能量 (kcal)			1650	2000	2225	2441

星期二食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	水煮蛋	鸡蛋	50	50	50	50
	煮玉米	玉米	50	60	80	90
	白菜粉丝包	小麦粉	15	35	60	80
		大白菜	10	25	40	60
		粉丝	5	10	20	20
	牛奶	纯牛奶	300	300	300	300
	植物油	植物油	5	5	5	5
午餐	米饭	大米	110	120	130	140
	白切鸡	鸡	15	15	30	40
	花菜炒肉片	花菜	60	80	100	120
		猪肉	5	10	15	20
	红烧百叶豆腐	千张	20	25	25	20
		豆腐	15	15	20	15
	鱼丸汤	鱼丸	25	30	35	35
		小白菜	50	70	90	70
		木耳(干)	5	10	10	15
	橙子	橙子	100	120	140	160
植物油	植物油	10	10	15	15	
晚餐	米饭	大米	100	120	130	140
	红烧鱼	鱼	15	20	25	30
	菜椒炒肉丝	甜椒	70	90	90	110
		猪肉	10	15	15	20
	西芹炒香干	西芹	70	90	110	130
		豆腐干	10	15	20	10
	番茄鸡蛋汤	番茄	60	70	90	100
		鸡蛋	10	10	20	25
		虾皮	10	10	10	5
	梨	梨	100	120	140	160
植物油	植物油	10	10	10	10	
总能量 (kcal)			1642	1955	2291	2463

星期三食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	水煮蛋	鸡蛋	50	50	50	50
	蒸山药	山药	50	70	70	90
	萝卜丝肉包	小麦粉	30	50	50	80
		白萝卜	10	30	45	60
		猪肉	5	10	15	15
	牛奶	纯牛奶	300	300	300	300
	植物油	植物油	5	5	5	5
午餐	米饭	大米	95	120	130	130
	水煮虾	虾	20	25	30	40
	白菜炒肉片	猪肉	5	10	15	20
		大白菜	70	90	110	130
	空心菜炒千张丝	空心菜	70	90	100	100
		千张	30	35	40	45
	香菇炖鸡汤	香菇	5	5	10	10
		鸡	5	5	10	10
	柑橘	柑橘	100	120	140	160
	植物油	植物油	10	10	15	15
晚餐	米饭	大米	95	120	130	130
	红烧鸡腿	鸡腿	20	25	25	40
	菜椒炒鱼片	甜椒	80	100	120	140
		鱼	20	25	30	35
	菠菜炒鸡蛋	菠菜	70	90	110	130
		鸡蛋	5	10	20	30
	冬瓜虾皮汤	冬瓜	60	80	90	110
		虾皮	5	10	10	5
	火龙果	火龙果	100	120	140	160
	植物油	植物油	10	10	10	10
总能量 (kcal)			1573	1924	2174	2373

星期四食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
----	------	--------	-------	--------	---------	---------

早餐	水煮蛋	鸡蛋	50	50	50	50
	蒸南瓜	南瓜	50	60	70	80
	荠菜肉包	小麦粉	20	40	55	75
		荠菜	10	25	40	50
		猪肉	5	10	15	20
	牛奶	纯牛奶	300	300	300	300
	植物油	植物油	5	5	5	5
午餐	米饭	大米	100	115	115	130
	西芹炒虾仁	西芹	70	90	110	130
		虾仁	20	25	30	35
	木耳黄瓜炒鸡蛋	黄瓜	50	60	80	100
		鸡蛋	5	5	15	25
		木耳(干)	5	10	10	15
	小白菜炒油豆腐	小白菜	70	90	110	130
		油豆腐	20	25	30	40
	紫菜虾皮汤	紫菜(干)	10	15	15	15
		虾皮	10	10	15	5
苹果	苹果	100	120	140	160	
植物油	植物油	10	10	15	15	
晚餐	米饭	大米	90	115	115	130
	红烧鸭翅	鸭翅	20	20	25	30
	莴笋炒肉片	莴笋	80	100	120	140
		猪肉	10	15	15	20
	胡萝卜炒腐竹	胡萝卜	70	90	100	110
		腐竹	20	30	30	20
	番茄鱼汤	番茄	50	60	70	80
		黄豆芽	30	40	50	60
		鱼	10	15	20	25
	橙子	橙子	100	120	140	160
植物油	植物油	10	10	10	10	
总能量(kcal)			1689	1977	2269	2523

星期五食谱

餐次	食物名称	配料(g)	6岁-8	9岁-11	12岁	15岁
----	------	-------	------	-------	-----	-----

			岁	岁	-14岁	-17岁
早餐	水煮蛋	鸡蛋	40	40	50	50
	山芋	甘薯	60	70	80	90
	烧卖	小麦粉	25	25	35	50
		大米	30	30	40	60
		猪肉	5	5	5	10
牛奶	纯牛奶	300	300	300	300	
午餐	米饭	大米	95	115	130	140
	糖醋排骨	猪小排	15	20	20	25
	平菇炒肉	平菇	70	80	85	90
		猪肉	5	5	5	10
	水芹炒千张	水芹菜	70	80	85	90
		千张	25	40	40	40
	丝瓜紫菜鸡蛋汤	丝瓜	30	35	40	45
		鸡蛋	10	10	25	25
		紫菜	5	5	5	5
	柑橘	柑橘	100	120	140	160
植物油	植物油	15	15	15	15	
晚餐	米饭	大米	95	115	130	140
	清蒸鱼	鱼	25	35	45	45
	青椒炒猪肝	甜椒	60	70	80	90
		猪肝	10	10	10	10
	炒花菜	菜花	60	70	80	90
	青菜豆腐汤	小白菜	30	50	60	50
		豆腐	15	30	40	35
		虾皮	10	10	10	10
	哈密瓜	哈密瓜	100	120	140	160
植物油	植物油	10	10	15	15	
总能量 (kcal)			1670	1904	2193	2444

星期六食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	南瓜饼	小麦粉	25	45	45	50
		南瓜	25	35	35	40
	豆沙包	小麦粉	25	35	45	50
		红豆沙	20	25	30	35
	蒸芋头	芋头	40	55	70	80
牛奶	纯牛奶	300	300	300	300	
午餐	米饭	大米	85	115	130	140
	红烧鸡块	鸡	15	15	20	20
	西葫芦炒肉片	西葫芦	70	80	90	100
		猪肉	10	10	10	10
	空心菜炒豆腐干	空心菜	70	80	90	100
		豆腐干	15	20	25	30
	紫菜鸡蛋汤	紫菜	5	5	5	5
		鸡蛋	20	20	30	30
		虾皮	10	10	15	15
	香蕉	香蕉	100	120	140	160
植物油	植物油	15	15	15	15	
晚餐	米饭	大米	80	115	115	140
	干切牛肉	牛肉	15	20	25	30
	油菜(小)炖鸡蛋	鸡蛋	30	30	45	45
		油菜	70	80	90	100
	炒西兰花	西兰花	70	80	90	100
	萝卜鱼丸汤	白萝卜	30	40	50	60
		鱼丸	25	30	35	35
	橙子	橙子	100	120	140	160
植物油	植物油	10	10	15	15	
总能量 (kcal)			1595	1999	2243	2464

星期日食谱

餐次	食物名称	配料 (g)	6岁-8岁	9岁-11岁	12岁-14岁	15岁-17岁
早餐	水煮蛋	鸡蛋	40	40	50	50
	全麦面包	小麦粉	40	60	80	80
		芝麻	10	10	10	10
	煮玉米	玉米	50	60	70	70
	牛奶	纯牛奶	300	300	300	300
午餐	米饭	大米	95	120	130	140
	红烧鱼	鱼	20	25	30	40
	茭白炒肉丝	茭白	50	60	70	80
		猪肉	10	15	20	25
	清炒水面筋小白菜	小白菜	60	70	80	90
		水面筋	30	35	40	50
	菠菜蛋汤	菠菜	35	40	45	45
		鸡蛋	10	10	25	25
苹果	苹果	100	120	140	160	
植物油	植物油	15	15	15	15	
晚餐	米饭	大米	95	110	120	140
	白灼虾	虾	15	20	25	25
	胡萝卜木耳炒鸡丁	胡萝卜	40	50	60	70
		木耳(水发)	60	70	80	90
		鸡	25	25	30	35
	彩椒土豆丝	马铃薯	20	25	30	35
		彩椒	50	60	70	80
	海带豆腐汤	海带(泡发)	10	15	15	20
		豆腐	30	35	40	50
		虾皮	10	10	15	10
柑橘	柑橘	100	120	140	160	
植物油	植物油	10	10	15	15	
总能量 (kcal)			1682	1963	2261	2436