

河北省卫生健康委员会 河北省教育厅

冀卫函〔2023〕12号

河北省卫生健康委 河北省教育厅

关于印发河北省中小学学生餐营养指南的通知

各市（含定州、辛集市）卫生健康委（局）、教育局，雄安新区管委会公共服务局，省疾病预防控制中心，有关学会、协会：

为贯彻落实国家教育部等3部门《学校食品安全与营养健康管理规定》和我省《关于贯彻〈“健康中国2030”规划纲要〉的实施意见》《〈关于实施健康中国行动的意见〉实施方案》《河北省国民营养计划（2017—2030年）实施方案》的相关要求，适应改善中小学生营养状况、提升健康水平需要，省卫生健康委、教育厅研究制定了《河北省中小学学生餐营养指南》。现印发给你们，请结合实际认真贯彻执行。



河北省卫生健康委



河北省教育厅

2023年12月25日

河北省中小学学生餐营养指南

青少年处于生长发育的关键时期，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。青少年的营养状况不仅关系着个人的成长发育和全面发展，也关系着民族素质的养成和提升。为贯彻落实国家教育部等3部门《学校食品安全与营养健康管理规定》和我省《关于贯彻〈“健康中国2030”规划纲要〉的实施意见》《〈关于实施健康中国行动的意见〉实施方案》《河北省国民营养计划（2017—2030年）实施方案》的相关要求，不断改善中小学生学习营养状况、提升健康水平，适应中小学生学习健康成长需要，结合我省饮食习惯，研究制定《河北省中小学学生餐营养指南》（以下简称《指南》）。《指南》适用于为中小学生学习供餐的学校食堂或校外学生餐供餐单位（以下简称“供餐单位”），规定了6—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

供餐单位为中小学生学习制作供应的学生餐应遵循“安全新鲜、营养均衡、厉行节约”的原则。

（一）安全新鲜原则。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、《学校食品安全与营养健康管理规定》

和《食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范》（GB31654—2021）等相关法律法规标准要求，采购新鲜的食材，尽量当餐制作当餐食用，实施分餐制度，严把卫生质量关，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》（2023版）和《学生餐营养指南》（WS/T554—2017）等要求，结合当地的食物种类、季节特点和饮食习惯，合理搭配食物，均衡营养摄入，保证各年龄段学生的正常生长发育需求，并预防和控制超重肥胖。

（三）厉行节约原则。学校应依据《中华人民共和国反食品浪费法》《营养与健康学校建设指南》要求，营造珍惜食物、节约为荣的氛围，开展营养与健康宣传教育，读懂食品标签标识，培养学生不偏食不挑食，养成勤俭节约、反对浪费的良好习惯。

二、主要内容

（一）食品安全

1. 管理要求。供餐单位应当依法取得食品经营许可证，并严格按照核准的经营项目进行经营。从事切菜、配菜、烹饪、传菜、餐用具清洗消毒等接触直接入口食品工作的人员应每年进行健康检查，取得健康证明后方可上岗。食品、食品添加剂及食品相关产品采购渠道应严格管控，采购依法取得许可资质的供货者生产经营的产品，不得采购法律、法规禁止生产经营的

产品。

2. **菜肴安全要求。**学生餐菜肴应当保证食材新鲜，不得采购和使用亚硝酸盐（包括亚硝酸钠、亚硝酸钾）、含铝食品添加剂；不得制售冷荤类食品、生食类食品（新鲜水果除外）、裱花蛋糕、现榨果蔬汁等；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；不得使用没有完整标识的散装食品以及《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。

3. **加工操作要求。**供餐单位应当规范食品加工制作行为，生熟食品分开存放、加工。需要烧熟煮透的食品应按照《食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范》（GB31654—2021）要求制作。加工制作食品的容器和工具按标识区分使用，餐具用具清洗消毒彻底，按规定的温度和时间配送食品。

（二）合理配餐

1. **营养需要。**供餐单位应按照《学生餐营养指南》（WS/T554—2017）规定的6—17岁中小学生全天即一日三餐能量和营养素供给量为参考和指导进行合理配餐，以确保学生每天摄入的营养符合其生长发育和学习需要，预防钙、铁、维生素A的缺乏，避免热量、脂肪、糖分的过多摄入，保持健康的饮食习惯。（不同年龄段学生每日能量和营养素供给量见附件1）

2. **合理搭配。**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4类食物中的3类及以上，尤

其是早餐，应保证食物种类多样。其中，谷薯类是主食，可满足学生的能量需求；肉类、禽蛋和豆类等，是每天优质蛋白质的来源，以促进学生的正常生长和发育；每天丰富多样的蔬菜和水果，是补充维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的保证；牛奶、酸奶、奶酪等奶制品，可以满足学生对钙和优质蛋白的需求。

早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的25%—30%、35%—40%、30%—35%。（不同年龄段学生每天食物种类及数量见附件2；不同年龄段学生每人每天早餐的食物种类和数量见附件3；不同年龄段学生每人每天午餐、晚餐的食物种类和数量见附件4）。

3. 食物多样。在满足中小學生生长发育所需能量和营养素需要的基础上，注重食物多样。推荐平均每天摄入12种以上食物，若按照一日三餐分配食物品种数，早餐至少摄入3—5种，中餐摄入4—6种，晚餐4—5种，还可以辅以加餐1—2种。每周的学生餐食物种类应不少于25种。推荐提供营养素含量丰富的食物，特别是富含钙、铁和维生素A的食物（见附件5）。通过食物互换（见附件6），适时调配，营养与口味相结合，实现平衡膳食。

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1种主食。

蔬菜水果类：每天提供至少3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。有条件的地区每天提供至少 1 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。奶类及奶制品可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供，或课间餐提供。乳饮料不能代替奶及奶制品。每天提供各种大豆或大豆制品。

还应注意三餐不能用糕点、甜食或零食代替，不应将含糖饮料作为辅助配餐提供。

4. 健康烹饪。学生餐应采用合理的烹调方法，以蒸、炖、烩、炒为主，尽量减少煎、炸、烟熏等可能产生有毒有害物质的烹调方式。

蔬菜应先洗后切。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。

5. 减盐减油减糖。学生餐应清淡，每人每天烹调油用量不超过 30g；控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，提

供的食盐不超过每人每天 5g；人均每日添加糖摄入量不高于 25g。

采取有效措施，控油限盐减糖。减少盐腌制、动物油脂类食物；减少需要过油处理的菜肴；炖汤、炖肉时去掉浮油。少备咸菜等含盐量高的食物；炒菜起锅时再加咸味调味品，减少食盐等调味品用量；烹饪尽量不使用添加糖，减少食用高糖类食品。

三、管理要求

（一）送餐单位要建立健全食品安全管理制度，并在显著位置公示。定期开展食品安全自查，发现问题和隐患立即整改，并保留自查和整改记录。

（二）送餐单位要严格按照《食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范》（GB31654—2021）要求，严格执行进货查验、集中用餐信息公开和食品留样等制度。中小学食堂应当对每餐次加工制作的每种食品成品进行留样，每个品种留样量应当满足检验需要，不得少于 125 克，并记录留样食品名称、留样量、留样时间、留样人员、销毁时间等。留样食品应当由专柜冷藏保存 48 小时以上。

（三）送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见附件 7）。

（四）学校应提前一周将学生餐带量食谱（示例见附件 8）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意见、建议，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）供餐单位应配备至少 1 名有资质的专（兼）职营养指导人员，指导采购、配料、加工和营养标示，制定食谱和菜品目录，开展营养健康教育，指导食堂分餐员帮助学生合理选餐。

（六）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。

（七）校内不得设置超市（小卖部）等食品经营场所。

（八）供餐单位应采取合适的供餐形式，比如实行大小份、半份、拼菜等，方便学生按需购餐。

（九）学校应在学生就餐区醒目位置张贴、摆放反食品浪费标识，提倡珍惜食物，杜绝浪费。

（十）卫生健康部门要指导学校开展营养健康教育和专业人员培训，解读《指南》相关业务内容。教育部门要加强对学生餐工作的监督管理和评价考核，指导、督促学校建立健全食品安全与营养健康相关管理制度，深入开展营养与健康学校、食堂创建活动。卫生健康、教育部门要充分利用全营养周、中国学生营养日、食品安全宣传周等时间节点，组织学校广泛开展营养与健康宣传活动，培养中小学生对不偏食、不挑食的健康饮食习惯。学

校要认真落实《学校食品安全与营养健康管理规定》规定的各项职责，将营养与健康教育、食育活动纳入学校日常教育内容，宣传贯彻《中国居民膳食指南（2022）》《中国学龄儿童膳食指南（2022）》和本《指南》，培养学生合理膳食的健康生活方式。

- 附件：
1. 不同年龄段学生每天能量和营养素供给量
 2. 不同年龄段学生每天食物种类及数量
 3. 不同年龄段学生每人每天早餐的食物种类和数量
 4. 不同年龄段学生每人每天午餐、晚餐的食物种类和数量
 5. 常见富含蛋白质、钙、铁和维生素 A 的食物
 6. 主要食物交换表
 7. 军训、运动会和考试期间学生饮食注意事项
 8. 各年龄段学生一周带量食谱示例

附件 1

不同年龄段学生每天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	
	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)	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 (μgRAE)	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	
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%。 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。								

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
注 1：均为可食部分生重。 注 2：谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。 注 3：大豆包括黄豆、青豆和黑豆，大豆制品以干黄豆计。					

附件 3

不同年龄段学生每人每天早餐的食物种类和数量

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	75~90	90~105	105~120	105~120
蔬菜水果类	蔬菜类	90~105	105~120	120~135	130~150
	水果类	45~60	60~75	75~90	90~105
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	9~12	12~15	15~18	18~21
	鱼虾类	9~12	12~15	15~18	15~18
	蛋类	15	15	25	25
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	60	60	75	75
	大豆类及其制品和坚果	9	11	12	15
植物油		5	5	5	5
盐		1.5	1.5	1.5	2

附件 4

不同年龄段学生每人每天午餐晚餐的食物种类和数量

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	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	12~16	16~20	20~24	24~28
	鱼虾类	12~16	16~20	20~24	20~24
	蛋类	20	20	30	30
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	80	80	100	100
	大豆类及其制品和坚果	30	35	40	50
植物油		10	10	10	15
盐		2	2	2	2.5

附件 5

常见富含蛋白质、钙、铁和维生素 A 的食物

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、富含维生素 A 的食物：动物肝脏、蛋类、海产品、深色蔬菜等。

五、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 6

主要食物交换表

表 6.1 能量含量相当于 50g 大米、面的谷薯类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
稻米或面粉	50	米饭	籼米 150, 粳米 110	米粥	375
米粉	50	馒头	80	面条(挂面)	50
面条(切面)	60	花卷	80	烙饼	70
烧饼	60	面包	55	饼干	40
鲜玉米(市售)	350	红薯、白薯(生)	190		

表 6.2 可食部相当于 100g 的蔬菜

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
白萝卜	105	菠菜、油菜、小白菜	120	番茄	100
甘蓝	115	甜椒	120	大白菜	115
黄瓜	110	芹菜	150	茄子	110
蒜苗	120	冬瓜	125	菜花	120
韭菜	110	莴笋	160		

表 6.3 可食部相当于 100g 的水果

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
苹果	130	柑橘、橙	130	梨	120
香蕉	170	桃	120	西瓜	180
鲜枣	115	柿子	115	葡萄	115
菠萝	150	草莓	105	猕猴桃	120

表 6.4 可食部相当于 50g 鱼肉的鱼虾类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
草鱼	85	大黄鱼	75	鲤鱼	90
带鱼	65	鲢鱼	80	鲑鱼	60
鲫鱼	95	平鱼	70	武昌鱼	85
墨鱼	70	虾	80	蛤蜊	130

表 6.5 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的禽畜肉

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
瘦猪肉（生）	50	羊肉（生）	50	猪排骨（生）	85
整鸡、鸭、鹅（生）	50	肉肠（火腿肠）	85	酱肘子	35
瘦牛肉（生）	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表 6.6 蛋白质含量相当于 50g 干黄豆的大豆制品

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
大豆（干黄豆）	50	豆腐（北）	145	豆腐（南）	280
内酯豆腐	350	豆腐干	110	豆浆	730
豆腐丝	80	腐竹	35		

表 6.7 蛋白质含量相当于 100 克鲜牛奶的奶类

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
鲜牛奶（羊奶）	100	奶粉	15	酸奶	100
奶酪	10				

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 8

各年龄段学生一周带量食谱示例

星期一

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	馍夹肉	面粉	30	35	40	40
		猪肉(瘦)	5	10	15	15
		鸡蛋	40	40	55	55
	小米粥	小米	25	30	45	45
	牛奶	牛奶	200	200	250	250
	炒油菜	油菜	100	110	120	130
	植物油	植物油	5	5	5	5
加餐	酸奶	酸奶	100	100	100	100
午餐	馒头	面粉	85	110	120	120
	香芹豆干	芹菜	40	40	50	60
		豆干	20	25	30	40
	葱爆羊肉	羊肉	15	15	20	20
		洋葱	30	30	40	45
	紫菜蛋花汤	紫菜	10	10	15	15
		鸡蛋	10	10	20	20
橙子	橙子	100	100	150	150	
植物油	植物油	10	10	15	15	
加餐	苹果	苹果	100	100	100	150
晚餐	米饭	大米	100	120	140	150
	清蒸鲈鱼	鲈鱼	40	50	60	70
	胡萝卜牛腩	胡萝卜	30	30	40	50
		牛腩	15	15	20	25
	地三鲜	茄子	20	25	35	40
		土豆	20	25	35	35
		青椒	20	25	35	40
	海带冬瓜汤	海带	30	30	30	30
		豆腐	10	10	10	10
		冬瓜	50	50	50	50
植物油	植物油	10	10	10	10	
总能量 (kcal)			1690	1917	2312	2422

星期二

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	肉包子	面粉	40	50	60	70
		猪肉(瘦)	5	10	10	15
	茶叶蛋	鸡蛋	40	40	50	50
	牛奶	牛奶	200	200	250	250
	白灼生菜	生菜	60	70	80	90
	植物油	植物油	5	5	5	5
加餐	酸奶	酸奶	100	100	100	100
午餐	花卷	面粉	120	130	140	150
	番茄炒蛋	番茄	50	60	70	80
		鸡蛋	10	10	25	25
	宫保虾球	虾仁	30	45	45	50
		腰果	5	5	5	5
		黄瓜	40	50	60	70
	娃娃菜豆腐汤	娃娃菜	20	30	30	40
		豆腐	25	30	35	45
	火龙果	火龙果	100	100	100	100
	植物油	植物油	10	10	15	15
加餐	哈密瓜	哈密瓜	100	150	150	200
晚餐	二米饭	小米	20	40	50	60
		大米	70	90	100	110
	小鸡炖蘑菇	鸡肉	25	35	40	50
		香菇	30	35	40	45
	手撕包菜	绿甘蓝	60	70	80	80
	海米冬瓜汤	虾皮	5	5	5	5
		冬瓜	50	60	70	80
	植物油	植物油	10	10	10	10
总能量 (kcal)			1716	1987	2270	2486

星期三

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	全麦面包	面粉	60	80	90	100
	煎蛋	鸡蛋	40	40	50	50
	牛奶	牛奶	200	200	250	250
	凉拌黄瓜	黄瓜	70	80	90	100
		油豆皮	15	20	20	25
	植物油	植物油	5	5	5	5
加餐	酸奶	酸奶	100	100	100	100
午餐	米饭	大米	100	130	140	160
	干锅菜花	菜花	60	70	80	90
		猪肉(瘦)	20	30	35	45
	炒合菜	绿豆芽	40	45	50	50
		胡萝卜	40	45	50	50
		韭菜	10	15	20	20
	西红柿鸡蛋汤	西红柿	40	40	50	50
		鸡蛋	10	10	25	25
	猕猴桃	猕猴桃	100	100	150	150
植物油	植物油	10	10	15	15	
加餐	西瓜	西瓜	100	100	100	200
晚餐	窝头	玉米面	90	120	120	120
	红烧带鱼	带鱼	40	50	60	60
	荷塘小炒	荷兰豆	50	60	70	80
		山药	20	20	20	20
	萝卜排骨汤	白萝卜	30	30	40	60
		豆腐	15	15	20	25
		排骨	10	10	20	25
	植物油	植物油	10	10	10	10
总能量 (kcal)			1617	1929	2172	2363

星期四

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	鸡蛋煎饼	小米面	80	100	110	110
		鸡蛋	45	45	60	60
	酸奶	酸奶	200	200	250	250
	清炒丝瓜	丝瓜	80	90	110	120
		豆腐丝	15	20	25	30
植物油	植物油	5	5	5	5	
加餐	牛奶	牛奶	100	100	100	100
午餐	饺子	面粉	60	80	80	90
		韭菜	50	60	80	90
		猪肉(瘦)	10	10	15	15
	麻酱豆角	豆角	80	100	100	110
		麻酱	5	5	10	10
	玉米排骨汤	玉米	30	40	40	60
		豆腐	15	15	15	20
		鸡蛋	5	5	15	15
		排骨	10	10	15	25
	桃子	桃子	100	100	150	150
植物油	植物油	5	5	5	5	
加餐	梨	梨	100	100	100	150
晚餐	牛肉罩饼	面粉	90	110	120	120
		牛肉	20	20	30	30
	白灼虾	虾	40	45	60	60
	蒜蓉油麦菜	油麦菜	90	100	120	130
	植物油	植物油	10	10	10	10
总能量 (kcal)			1688	1942	2171	2318

星期五

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	煮玉米	玉米	50	70	70	70
	牛奶	牛奶	200	200	250	250
	白菜肉包	面粉	20	50	55	75
		白菜	35	45	45	55
		猪肉(瘦)	15	20	25	35
植物油	植物油	5	5	5	5	
加餐	酸奶	酸奶	100	100	100	100
午餐	全麦馒头	全麦粉	100	120	130	135
	平菇炒肉	平菇	70	85	95	110
		猪肉(瘦)	20	25	30	35
	青椒炒鸡蛋	青椒	80	90	100	110
		鸡蛋	30	30	35	35
	菠菜鸡蛋汤	菠菜	35	40	45	50
		鸡蛋	10	10	15	15
	樱桃	樱桃	100	100	150	150
植物油	植物油	10	10	15	15	
加餐	草莓	草莓	100	100	100	150
晚餐	炒米饭	大米	90	100	120	120
		鸡蛋	10	10	25	25
		腐竹	10	10	15	20
	红烧鲤鱼	鲤鱼	40	45	60	60
	蒜泥茄子	茄子	80	90	100	110
	白菜豆腐汤	小白菜	30	50	60	60
		豆腐	20	25	25	30
	植物油	植物油	10	10	10	10
总能量 (kcal)			1630	1904	2208	2378

星期六

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	咸食	面粉	40	70	70	80
		鸡蛋	40	40	50	50
		小葱	20	20	30	30
	牛奶	牛奶	200	200	250	250
	炆拌土豆丝	土豆	50	60	50	50
		青椒	20	20	30	30
	植物油	植物油	5	5	5	5
加餐	酸奶	酸奶	100	100	100	100
午餐	大饼	面粉	80	85	90	100
	木须肉	黄瓜	50	60	70	80
		木耳	10	10	20	20
		胡萝卜	30	30	40	40
		猪肉(瘦)	10	10	10	15
	西蓝花炒虾仁	西蓝花	60	70	80	90
		虾仁	35	45	55	60
	疙瘩汤	面粉	20	20	30	30
		鸡蛋	10	10	25	25
		西红柿	30	30	40	40
香蕉	香蕉	100	100	150	150	
植物油	植物油	10	10	15	15	
加餐	圣女果	圣女果	100	100	100	150
晚餐	馒头	面粉	80	100	110	120
	红烧鸡块	鸡肉	20	30	35	40
	豆角炒肉	豆角	70	80	90	100
		猪肉(瘦)	10	10	15	15
	菠菜粉丝汤	菠菜	30	50	60	60
		粉丝	15	15	20	20
植物油	植物油	10	10	10	10	
总能量 (kcal)			1683	1926	2218	2365

星期日

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	鸡蛋羹	鸡蛋	30	30	40	40
	牛奶	牛奶	200	200	250	250
	蒸南瓜	南瓜	50	60	80	80
	小面包	面粉	10	30	40	50
	笋片木耳	莴笋	70	80	90	100
		木耳	10	10	20	20
	植物油	植物油	5	5	5	5
加餐	酸奶	酸奶	100	100	100	100
午餐	米饭	大米	110	130	140	160
	蒜苗炒猪肝	蒜苗	50	60	60	60
		猪肝	20	30	45	45
	豆豉鲮鱼油麦菜	豆豉	20	25	30	30
		鲮鱼	15	15	25	25
		油麦菜	50	60	70	70
	银耳莲子羹	银耳	20	20	30	30
		莲子	10	10	10	10
		百合	10	10	10	10
	柑橘	柑橘	100	100	150	150
植物油	植物油	10	10	15	15	
加餐	柚子	柚子	100	100	100	150
晚餐	馒头	面粉	100	120	130	140
	杏鲍菇炒牛柳	杏鲍菇	25	30	40	50
		牛肉	20	20	30	30
	丝瓜炒鸡蛋	丝瓜	60	70	70	70
		鸡蛋	20	20	35	35
	萝卜丸子汤	菠菜	30	50	60	60
		鱼丸	25	35	35	40
植物油	植物油	10	10	10	10	
总能量 (kcal)			1680	1992	2274	2447

