

**贵州省农村义务教育学生营养午餐  
推荐带量食谱  
(试行)**

# 目 录

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 一、贵州省农村义务教育学生营养午餐推荐带量食谱(试行)编制说明 ..... | 6   |
| 二、营养午餐主食 .....                        | 13  |
| 三、春季营养午餐带量食谱 .....                    | 15  |
| 1. 春季 5+0 小学 1—3 年级 .....             | 16  |
| 2. 春季 5+0 小学 4—6 年级 .....             | 30  |
| 3. 春季 5+0 初中 .....                    | 44  |
| 4. 春季 5+2 小学 1—3 年级 .....             | 58  |
| 5. 春季 5+2 小学 4—6 年级 .....             | 72  |
| 6. 春季 5+2 初中 .....                    | 86  |
| 四、夏季营养午餐带量食谱 .....                    | 100 |
| 1. 夏季 5+0 小学 1—3 年级 .....             | 101 |
| 2. 夏季 5+0 小学 4—6 年级 .....             | 115 |
| 3. 夏季 5+0 初中 .....                    | 129 |
| 4. 夏季 5+2 小学 1—3 年级 .....             | 143 |
| 5. 夏季 5+2 小学 4—6 年级 .....             | 157 |
| 6. 夏季 5+2 初中 .....                    | 171 |
| 五、秋季营养午餐带量食谱 .....                    | 185 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 1. 秋季 5+0 小学 1—3 年级 .....   | 186        |
| 2. 秋季 5+0 小学 4—6 年级 .....   | 200        |
| 3. 秋季 5+0 初中 .....          | 214        |
| 4. 秋季 5+2 小学 1—3 年级 .....   | 228        |
| 5. 秋季 5+2 小学 4—6 年级 .....   | 242        |
| 6. 秋季 5+2 初中 .....          | 256        |
| <b>六、冬季营养午餐带量食谱 .....</b>   | <b>270</b> |
| 1. 冬季 5+0 小学 1—3 年级 .....   | 271        |
| 2. 冬季 5+0 小学 4—6 年级 .....   | 285        |
| 3. 冬季 5+0 初中 .....          | 299        |
| 4. 冬季 5+2 小学 1—3 年级 .....   | 313        |
| 5. 冬季 5+2 小学 4—6 年级 .....   | 327        |
| 6. 冬季 5+2 初中 .....          | 341        |
| <b>附件：各类食品能量等值交换表 .....</b> | <b>355</b> |

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐 推荐带量食谱(试行)编制说明

## 一、工作背景

为了全面提升我省农村义务教育学生营养改善计划实施水平,进一步改善我省农村少年儿童营养状况,根据2021年贵州省发布《关于实施农村义务教育学生营养改善计划提质行动的通知》(黔教发〔2021〕52号)精神,省卫生健康委会同省教育厅组织相关专家研究编制《贵州省农村义务教育学生营养午餐推荐带量食谱(试行)》。

前期调研过程中发现,农村义务教育学生营养改善计划实施十年来,尤其是今年在部分县实施食物强化专项营养干预行动以来,我省农村学生的生长发育及体质健康均有了极大的改善。但全省农村义务教育学生营养午餐配餐工作中尚存在一些共性问题,主要包括:1.各地区目前无规范的营养配餐,工作人员缺乏“合理营养”的基本知识,缺少规范带量营养食谱指导营养配餐工作,优质蛋白供给不足,油脂和碳水化合物的能量占比偏高,午餐供应食物的品种较少,部分地区午餐食物种类少于6种/日及12种/周。2.学生营养餐的制备过程缺乏科学性,如:新鲜叶菜存在先切后洗,烹饪谷类食物过程添加食用碱,部分地区油炸食物

的供给频率较高,调味品盐、酱、辣椒的使用过量。3.组成学生营养午餐的重点食物—鸡蛋的烹调方法比较单一,水煮鸡蛋是烹调鸡蛋的主要方法,导致部分学生对鸡蛋的接受程度降低,不吃甚至丢弃,不但浪费了食物也影响到学生的营养状况。因此如何保证学生从“吃得饱”向“吃得科学、均衡、营养”转变,是我省学生营养午餐提质行动的关键。

营养配餐是实现合理营养的重要途径,营养食谱的制定是营养配餐的关键环节。营养食谱的制定不仅能够推动我省学生营养改善计划工作,提高我省农村义务教育学生营养改善计划的供餐质量,而且对提升我省中小学食堂相关人员的工作能力,推进我省“营养健康食堂”“营养与健康示范学校”的创建工作发挥作用。

## 二、食谱编制专家

本食谱编制专家分别为刘怡娅、王惠群、郭华、贺林娟、谢竞成、王子琴、黄伊彦文、吴胜男、龙泓江、刘菁、石柱、郑远翠、王楠兰、余慧娴等。

## 三、食谱制定依据

本食谱以《中国居民膳食指南(2022)》《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》及《学生餐营养指南(WS/T554—2017)》(以下简称《学生营养餐指南》)为依据,并结合我省具体实情制定该食谱。

## 四、年龄段的划分

目标人群为小学至初中学生群体(6—15岁),将其划分为小学低年级组(1—3年级,6—8岁)、小学高年级组(4—6年级,9—11岁)、初中组(7—9年级,12—15岁)。

## 五、能量及营养素的确定

### (一)确定午餐供能比例

根据《中国居民膳食指南(2022)》和中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会2017年发布的《学生餐营养指南(WS/T554—2017)》建议,午餐提供能量和营养素占全天比例应为35%~40%。根据前期调研结果显示:农村中小学生学习 and 体育活动的营养需求较高;贵州省农村中小学生午餐是一天中摄入量最高餐次,因此将午餐的能量占比规定为全天的40%。

### (二)确定三大产能营养素供给比例

根据《中国居民膳食营养参考摄入量(2013版)》指出,对于儿童青少年群体,碳水化合物供能比为50~65%;脂肪供能比为20~30%;蛋白质供能比为10~15%。结合贵州省情况,将蛋白质的供能比设定为15~20%,具体考虑的因素如下:①贵州省农村义务教育学生早餐主要以粉、面为主,晚餐所摄入的也主要是米饭、面条等主食。副食,尤其是优质蛋白及矿物质和维生素类食物摄入较少,为了尽量纠正早餐和晚餐的营养问题,将中餐的蛋白质的供能比设定为15~20%,油脂为20~30%,碳水化合物为50~60%。②足量优质蛋白质供给有益于儿童青少年正常免疫功能。

### (三)确定主食、副食的供能比

主食主要由谷薯类及杂豆类食物组成,其营养特点是提供大量的碳水化合物供给能量。而副食主要由肉类、果蔬类、蛋奶类、油脂类组成。贵州省学生午餐均以大米作为主食,考虑到副食中的蔬菜、肉类和奶、豆制品均能提供一定量的碳水化合物,并且小学低、高年龄组的学生由于胃容量较小,不能食用较多主食。因此,确定小学组主食、副食供能比为:45%:55%,初中组主食、副食供能比为:50%:50%。

#### (四)各年龄组不同性别能量供给量的确定

在《学生营养餐指南》中,小学低、高年龄组和初中组男女每日能量供给量比值为1.1,因此将各年龄组女生能量供给量作为食谱制定的依据。实际供餐时,男生和女生的供餐器具上做差异标识,如:男生的打饭(菜)勺的体积是女生的1.1倍,以满足实际情况下男生对能量和营养素的需求。

##### 1.小学低年龄组能量的确定。

根据《学生营养餐指南》建议,小学低年龄组男生、女生每日能量供给量分别1700kcal、1550kcal。综合考虑下,给予基准能量供给量为1550kcal/d。

主食能量供给量: $1550 \times 40\% \times 45\% \approx 280\text{kcal}$ ;副食能量供给量: $1550 \times 40\% \times 55\% \approx 340\text{kcal}$ 。

##### 2.小学高年龄组能量的确定。

根据《学生营养餐指南》建议,小学高年龄组男生、女生每日能量供给量分别2100kcal、1900kcal。综合考虑下,给予基准能量



供给量为 1900kcal/d。

主食能量供给量： $1900 \times 40\% \times 45\% \approx 340\text{kcal}$ ；副食能量供给量： $1900 \times 40\% \times 55\% \approx 420\text{kcal}$ 。

### 3. 初中组能量的确定。

根据《学生营养餐指南》建议，初中组男生、女生每日能量供给量分别 2450kcal、2100kcal。综合考虑下，给予基准能量供给量为 2100kcal/d。

主食能量供给量： $2100 \times 40\% \times 50\% \approx 420\text{kcal}$ ；副食能量供给量： $2100 \times 40\% \times 50\% \approx 420\text{kcal}$ 。

## 六、精准对标营养问题的食物安排

(一)对标贵州省饮食习惯及营养餐口感问题。在符合当地的饮食习惯、好吃的前提下进行食谱的设计。本食谱引入了贵州特色菜肴：烩土豆、酸汤食物，并在传统制备的基础上对其营养缺陷进行了改进。在食物安排上每 2 周至少有一次菌菇类食物的供给。

(二)对标中小學生生长发育不良问题。生长发育不良仍是贵州省农村中小學生主要的营养健康问题，其引发原因包括优质蛋白、多种矿物质及维生素的供给不足。为解决这一问题，在食物安排上每天均有蛋类及一种以上的肉类供给。同时兼顾合理营养的多样化原则：每个午餐食谱均提供 6 种以上的食物，每周提供 20 种以上的食物。

(三)对标中小學生缺铁性贫血的问题。2020 年贵州省重点



监测县中小學生貧血患病率 10.3% 高於全國水平 8.7%。為解決這一現況，在食物安排上每周摄入一次动物肝脏，小学生每周摄入一次鸡血或猪血，同时搭配富含维生素 C 的深绿色新鲜蔬菜，改善铁、钙、叶酸的利用。

(四)对标小学生消化生理的问题。小学组学生，其消化能力相对较弱，因此在小学组的午餐制备中更多地采用蒸、炖的方式加工动物性食物，更多采用切丝的方式准备食材，以利于同学们消化吸收。

(五)对标解决不同经济水平的需求问题。考虑到经济水平的差异，考虑了“5+0”“5+2”两种不同的营养餐标准。“5+2”营养餐引入了鱼、虾等食物更利于学生的健康。

(六)对标不同季节的营养健康问题。食谱制定过程中充分考虑不同季节食材供应的特点及不同季节学生主要的饮食与健康问题，制定了春夏秋冬四个季节的带量食谱。

## **七、本带量食谱使用中应注意的问题**

(一)本食谱中的重量(质量)均指该食材的毛重，具体操作过程中称量毛重即可。

(二)奶类及其制品是学生营养中的重要食物，其不仅提供优质蛋白及膳食脂类，更是中小學生膳食鈣的良好來源。《中國學齡兒童膳食指南(2022)》核心推薦指出：中小學生每天應攝入 300ml 及以上液態奶或相當量的奶製品。因此各地應根據具體情況安排學生攝入奶類及其製品。同時為降低“乳糖不耐受症”

的发生风险,应避免空腹饮奶。

(三)水果不仅是膳食纤维和VC的主要来源,也能提供各种矿物质和生物活性物质,有益于学生的健康和生长发育。《中国居民膳食指南(2022)》平衡膳食八准则中提出:多吃蔬果、奶类、全谷、大豆。推荐中国居民每天应摄入200~350g的水果。因此各地应根据具体情况为学生安排水果。同时水果不应作为主食提供。

(四)食盐摄入过量是导致高血压发生的主要危险因素,因此应培养学生清淡的饮食习惯,建议本食谱中每个菜肴在加工过程中食盐使用量控制在0.5~1g为宜,全天食盐摄入量不超过5g。

# 营养午餐主食

## 一、主食种类

依据贵州省的饮食习惯以及《中国居民膳食指南(2022)》的推荐意见,制定本食谱的主食分别为大米饭、玉米饭及红薯饭三种。

(一)大米饭。以粳米作为原料洗净后加入适量的水蒸煮制成。

(二)玉米饭。以1:1比例将粳米:玉米混合洗净后加入适量的水蒸煮制成。

(三)红薯饭。以1:2比例分别将红薯洗净削皮后与洗净后的粳米混合,加入适量的水蒸制而成,注意将红薯均匀分布于粳米中。

## 二、主食供给量

### (一)小学低年级(1—3 年级)

| 小学低年级组        |                  |                  |                  |
|---------------|------------------|------------------|------------------|
| 品种            | 大米饭              | 玉米饭              | 红薯饭              |
| 推荐摄入量(以生食计,克) | 女:80<br>男:85     | 女:80<br>男:90     | 女:110<br>男:120   |
| 能量值(kcal)     | 女:276<br>男:293   | 女:268<br>男:302   | 女:284<br>男:310   |
| 蛋白质(g)        | 女:6.2<br>男:6.5   | 女:6.0<br>男:6.8   | 女:5.1<br>男:5.5   |
| 碳水化合物(g)      | 女:61.9<br>男:65.8 | 女:62.4<br>男:70.2 | 女:64.1<br>男:70.0 |

## (二)小学高年级(4—6 年级)

| 小学高年级组        |                  |                  |                  |
|---------------|------------------|------------------|------------------|
| 品种            | 大米饭              | 玉米饭              | 红薯饭              |
| 推荐摄入量(以生食计,克) | 女:100<br>男:110   | 女:100<br>男:115   | 女:130<br>男:145   |
| 能量值(kcal)     | 女:345<br>男:379   | 女:336<br>男:386   | 女:336<br>男:375   |
| 蛋白质(g)        | 女:7.7<br>男:8.5   | 女:7.5<br>男:8.7   | 女:6.0<br>男:6.7   |
| 碳水化合物(g)      | 女:77.4<br>男:85.1 | 女:78.0<br>男:89.7 | 女:75.8<br>男:85.5 |

## (三)初中组

| 中学组           |                   |                   |                   |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 品种            | 大米饭               | 玉米饭               | 红薯饭               |
| 推荐摄入量(以生食计,克) | 女:125<br>男:140    | 女:125<br>男:145    | 女:160<br>男:190    |
| 能量值(kcal)     | 女:431<br>男:483    | 女:420<br>男:486    | 女:414<br>男:490    |
| 蛋白质(g)        | 女:9.6<br>男:10.7   | 女:9.4<br>男:10.9   | 女:7.4<br>男:8.8    |
| 碳水化合物(g)      | 女:96.8<br>男:108.4 | 女:97.5<br>男:113.1 | 女:93.2<br>男:110.7 |

# 春季营养午餐带量食谱

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱（“5+0” A 套,春季）

小学1—3 年级

| 周一                |            |           | 周二                |                   |           | 周三         |           |           | 周四        |           |           | 周五               |             |           |
|-------------------|------------|-----------|-------------------|-------------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-------------|-----------|
| 食谱                | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱                | 食物                | 重量<br>(g) | 食谱         | 食物        | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物        | 重量<br>(g) | 食谱               | 食物          | 重量<br>(g) |
|                   |            |           |                   |                   |           |            |           |           |           |           |           |                  |             |           |
| 绿豆芽<br>土豆丝<br>炒肉丝 | 土豆         | 100       | 胡萝卜<br>绿豆芽<br>炒肉丝 | 胡萝卜               | 50        | 香菇<br>肉饼   | 香菇(鲜)     | 15        | 葱炒<br>猪肝  | 大葱        | 25        | 西红柿<br>青椒<br>炒豌豆 | 豌豆          | 30        |
|                   | 绿豆芽        | 25        |                   | 猪肉(肥瘦)            | 30        |            | 猪肝        | 20        |           | 西红柿       | 20        |                  |             |           |
|                   | 猪肉(瘦)      | 50        |                   | 猪肉(瘦)             | 40        | 灯笼椒(青)     | 100       | 蒜薹<br>炒肉丝 | 50        | 炒豌豆       | 20        |                  |             |           |
| 清炒<br>莴笋          | 莴笋头        | 60        | 青椒肉沫<br>豆腐        | 灯笼椒(青)            | 30        | 灯笼椒<br>炒肉丝 | 猪肉(瘦)     | 50        | 韭菜<br>炒鸡蛋 | 猪肉(瘦)     | 40        | 莲花白<br>炒肉丝       | 莲花白         | 80        |
|                   | 灯笼椒(红)     | 30        |                   | 洋葱                | 25        |            | 韭菜        | 50        |           | 猪肉(瘦)     | 40        |                  |             |           |
|                   | 西红柿<br>炒鸡蛋 | 西红柿       | 50                | 青椒肉沫<br>豆腐        | 南豆腐       | 50         | 洋葱<br>炒鸡蛋 | 鸡蛋        | 50        | 韭菜<br>炒鸡蛋 | 鸡蛋        | 50               | 灯笼椒<br>炒豆腐干 | 豆腐干       |
| 鸡蛋                |            | 50        | 猪肉(肥瘦)            |                   | 10        | 上海青        |           | 75        | 儿菜        |           | 80        | 灯笼椒(青)           |             | 20        |
| 白菜<br>鸡血汤         |            | 大白菜       | 50                | 白芝麻粒<br>肉末<br>蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦)    | 5          | 青菜汤       | 猪肉(肥瘦)    | 1         | 肉圆汤       | 猪肉(肥瘦)    | 20               | 黄瓜<br>蛋花汤   | 黄瓜        |
|                   | 鸡血         | 25        | 鸡蛋                |                   | 50        | 猪油         |           | 6         | 植物油       |           | 6         | 鸡蛋               |             | 50        |
|                   | 猪油         | 1         | 黄豆芽               | 20                | 植物油       | 6          | 植物油       | 6         | 植物油       | 6         | 植物油       | 6                | 植物油         | 6         |
| 植物油               | 植物油        | 6         | 猪大骨汤              | 筒骨                | 15        | 植物油        | 植物油       | 6         | 植物油       | 植物油       | 6         | 植物油              | 植物油         | 6         |
|                   | 植物油        | 6         |                   | 植物油               | 6         |            | 植物油       | 6         |           | 植物油       | 6         |                  | 植物油         | 6         |

说明: 1. 以下食谱供给都是以女同学标准制定, 相同年龄的男同学应该是在此基础增加 1.1 倍, 以此类推。  
2. 碳水化合物主要由主食供给, 详见主食。

小学 1—3 年级“5+0” A 套,春季平均每日营养素供给量表

|                                   | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)      | 碳水化合物<br>(g)   | 维生素 A<br>(μgRAE) | 维生素 C<br>(mg) | 维生素 B1<br>(mg) | 维生素 B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤维<br>(g) |
|-----------------------------------|--------------|------------|----------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                               | 609          | 30         | 19             | —              | 479.6            | 58.0          | 0.4            | 0.3            | 136.6     | 6.8       | 2.9       | 3           |
| 标准推荐<br>摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总能量<br>20—30% | 占总能量<br>50—65% | 450              | 60            | 0.9            | 0.9            | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给<br>量占标准推荐<br>摄入量/天的<br>比例% | 39           | 75         | —              | —              | 106              | 97            | 44             | 33             | 18        | 57        | 45        | 15          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值



小学1—3 年级“5+0” A 套周一食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 绿豆芽土豆丝<br>炒肉丝 | 土豆     | 100   |
|               | 绿豆芽    | 25    |
|               | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 清炒莴笋          | 莴笋头    | 60    |
|               | 灯笼椒(红) | 30    |
|               | 西红柿    | 50    |
| 西红柿炒鸡蛋        | 鸡蛋     | 50    |
|               | 大白菜    | 50    |
| 白菜鸡血汤         | 鸡血     | 25    |
|               | 猪油     | 1     |
|               | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 324 |
| 蛋白质(g)        | 23  |
| 脂肪(g)         | 14  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (μgRAE) | 194 |
| 维生素 C(mg)     | 70  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.2 |
| 钙(mg)         | 85  |
| 铁(mg)         | 9.9 |
| 锌(mg)         | 2.7 |
| 膳食纤维(g)       | 3   |

小学1—3 年级“5+0” A 套周二食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 胡萝卜绿豆芽<br>炒肉丝 | 胡萝卜    | 50    |
|               | 绿豆芽    | 20    |
|               | 猪肉(瘦)  | 40    |
|               | 灯笼椒(青) | 30    |
| 青椒肉沫<br>豆腐    | 南豆腐    | 50    |
|               | 猪肉(肥瘦) | 10    |
|               | 猪肉(肥瘦) | 5     |
| 白芝麻肉末<br>蒸鸡蛋  | 白芝麻    | 1     |
|               | 鸡蛋     | 50    |
| 黄豆芽猪<br>大骨汤   | 黄豆芽    | 20    |
|               | 筒骨     | 15    |
| 植物油           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 338 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 313 |
| 维生素 C(mg)    | 31  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 116 |
| 铁(mg)        | 3.6 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学1—3 年级“5+0” A 套周三食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 香菇肉饼   | 香菇(鲜)  | 15    |
|        | 猪肉(肥瘦) | 30    |
| 灯笼椒炒肉丝 | 灯笼椒(青) | 100   |
|        | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 洋葱炒鸡蛋  | 洋葱     | 25    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜汤    | 上海青    | 75    |
|        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 340 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 257 |
| 维生素 C(mg)    | 88  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 149 |
| 铁(mg)        | 4.1 |
| 锌(mg)        | 2.9 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学 1—3 年级“5+0” A 套周四食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 葱炒猪肝  | 大葱     | 25    |
|       | 猪肝     | 20    |
| 蒜薹炒肉丝 | 蒜薹     | 50    |
|       | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 韭菜炒鸡蛋 | 韭菜     | 50    |
|       | 鸡蛋     | 50    |
| 儿菜肉圆汤 | 儿菜     | 80    |
|       | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 339  |
| 蛋白质(g)       | 24   |
| 脂肪(g)        | 19   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1467 |
| 维生素 C(mg)    | 28   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.6  |
| 钙(mg)        | 113  |
| 铁(mg)        | 9.8  |
| 锌(mg)        | 3.6  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |

小学 1—3 年级“5+0” A 套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 西红柿青椒炒豌豆 | 豌豆     | 30    |
|          | 西红柿    | 20    |
|          | 灯笼椒(青) | 20    |
| 莲花白炒肉丝   | 莲花白    | 80    |
|          | 猪肉(瘦)  | 40    |
|          | 豆腐干    | 45    |
| 灯笼椒炒豆腐干  | 灯笼椒(青) | 20    |
| 黄瓜蛋花汤    | 黄瓜     | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 325 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 17  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 167 |
| 维生素 C(mg)    | 73  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 220 |
| 铁(mg)        | 6.2 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,春季)

## 小学1—3 年级

| 周一      |        |       | 周二        |        |       | 周三     |       |       | 周四    |        |       | 周五       |        |       |
|---------|--------|-------|-----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|-------|
| 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱     | 食物    | 重量(g) | 食谱    | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) |
| 青椒肉末烩豌豆 | 豌豆     | 40    | 胡萝卜绿豆芽炒肉丝 | 胡萝卜    | 25    | 土豆丝炒肉  | 土豆丝   | 100   | 肉末豆腐  | 南豆腐    | 100   | 小瓜西红柿炒肉片 | 小瓜     | 60    |
|         | 灯笼椒(青) | 20    |           | 绿豆芽    | 25    |        | 猪肉(瘦) | 30    |       | 猪肉(肥瘦) | 20    |          | 西红柿    | 30    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |           | 猪肉(瘦)  | 25    |        | 小瓜    | 100   |       | 灯笼椒(青) | 25    |          | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 莲花白炒肉片  | 莲花白    | 100   | 荷兰豆炒肉片    | 荷兰豆    | 75    | 嫩豆腐蒸鸡蛋 | 猪肉(瘦) | 30    | 双椒炒猪肝 | 灯笼椒(红) | 25    | 青椒炒鸡蛋    | 灯笼椒(青) | 50    |
|         | 猪肉(瘦)  | 40    |           | 猪肉(瘦)  | 25    |        | 南豆腐   | 10    |       | 猪肝     | 20    |          | 鸡蛋     | 50    |
| 肉末蒸鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    | 家常豆腐      | 灯笼椒(青) | 20    | 菠菜汤    | 鸡蛋    | 50    | 洋葱炒鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    | 香菇土豆烧肉   | 香菇(鲜)  | 40    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 5     |           | 南豆腐    | 100   |        | 菠菜    | 75    |       | 洋葱     | 25    |          | 土豆     | 50    |
|         | 豌豆粉丝   | 10    |           | 木耳     | 5     |        | 猪肉    | 1     |       | 大白菜    | 75    |          | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 青菜猪血粉丝汤 | 油麦菜    | 50    | 西红柿鸡蛋汤    | 西红柿    | 50    | 植物油    | 植物油   | 6     | 白菜汤   | 猪油     | 1     | 黄豆芽豆腐汤   | 南豆腐    | 60    |
|         | 猪血     | 25    |           | 鸡蛋     | 50    |        |       |       |       | 植物油    | 6     |          | 黄豆芽    | 10    |
|         | 猪油     | 1     |           | 猪油     | 1     |        |       |       |       |        |       |          | 猪油     |       |
| 植物油     | 植物油    | 6     | 植物油       | 植物油    | 6     |        | 植物油   |       | 植物油   | 植物油    |       | 植物油      | 植物油    | 6     |
|         |        |       |           |        |       |        |       |       |       |        |       |          |        |       |

小学1—3 年级“5+0”B 套,春季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)          | 碳水化<br>合物(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 619          | 29         | 20                 | —                  | 476.2               | 54           | 0.5               | 0.3               | 141       | 5.6       | 2.8       | 3           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量20<br>—30% | 占总<br>能量50<br>—65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 73         | —                  | —                  | 106                 | 90           | 56                | 33                | 19        | 47        | 43        | 15          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学1—3 年级“5+0”B 套周一食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 青椒肉末烩豌豆 | 豌豆     | 40    |
|         | 灯笼椒(青) | 20    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 莲花白炒肉片  | 莲花白    | 100   |
|         | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 肉末蒸鸡蛋   | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 10    |
|         | 油麦菜    | 50    |
|         | 猪血     | 25    |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 361 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 177 |
| 维生素 C(mg)    | 55  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 102 |
| 铁(mg)        | 6.0 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |



小学 1—3 年级“5+0”B 套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 胡萝卜绿豆芽炒肉丝 | 胡萝卜    | 25    |
|           | 绿豆芽    | 25    |
|           | 猪肉(瘦)  | 25    |
| 荷兰豆炒肉片    | 荷兰豆    | 75    |
|           | 猪肉(瘦)  | 25    |
| 家常豆腐      | 南豆腐    | 100   |
|           | 灯笼椒(青) | 20    |
|           | 木耳     | 5     |
| 西红柿鸡蛋汤    | 西红柿    | 50    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
|           | 猪油     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 337 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 269 |
| 维生素 C(mg)    | 38  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 190 |
| 铁(mg)        | 4.8 |
| 锌(mg)        | 2.9 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学1—3 年级“5+0”B 套周三食谱

| 食谱     | 食物    | 重量(g) |
|--------|-------|-------|
| 土豆丝炒肉  | 土豆丝   | 100   |
|        | 猪肉(瘦) | 30    |
| 小瓜炒肉丝  | 小瓜    | 100   |
|        | 猪肉(瘦) | 30    |
| 嫩豆腐蒸鸡蛋 | 南豆腐   | 10    |
|        | 鸡蛋    | 50    |
| 菠菜汤    | 菠菜    | 75    |
|        | 猪油    | 1     |
| 植物油    | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 332 |
| 蛋白质(g)        | 23  |
| 脂肪(g)         | 16  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (µgRAE) | 303 |
| 维生素 C(mg)     | 39  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.3 |
| 钙(mg)         | 101 |
| 铁(mg)         | 5.4 |
| 锌(mg)         | 3.2 |
| 膳食纤维(g)       | 3   |

小学1—3 年级“5+0”B 套周四食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 肉末豆腐  | 南豆腐    | 100   |
|       | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 双椒炒猪肝 | 灯笼椒(青) | 25    |
|       | 灯笼椒(红) | 25    |
| 洋葱炒鸡蛋 | 猪肝     | 20    |
|       | 洋葱     | 25    |
|       | 鸡蛋     | 50    |
| 白菜汤   | 大白菜    | 75    |
|       | 猪油     | 1     |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 338  |
| 蛋白质(g)       | 20   |
| 脂肪(g)        | 23   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1456 |
| 维生素 C(mg)    | 81   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.6  |
| 钙(mg)        | 197  |
| 铁(mg)        | 7.7  |
| 锌(mg)        | 2.2  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |

小学 1—3 年级“5+0”B 套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 小瓜西红柿炒肉片 | 小瓜     | 60    |
|          | 西红柿    | 30    |
|          | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 青椒炒鸡蛋    | 灯笼椒(青) | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 香菇土豆烧肉   | 香菇(鲜)  | 40    |
|          | 土豆     | 50    |
|          | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 黄豆芽豆腐汤   | 南豆腐    | 60    |
|          | 黄豆芽    | 10    |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 348 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 19  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 176 |
| 维生素 C(mg)    | 57  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 115 |
| 铁(mg)        | 4.2 |
| 锌(mg)        | 3.1 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,春季)

## 小学4—6年级

| 周一                |        |       | 周二                |        |       | 周三    |        |       | 周四        |        |       | 周五               |        |       |
|-------------------|--------|-------|-------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-----------|--------|-------|------------------|--------|-------|
| 食谱                | 食物     | 重量(g) | 食谱                | 食物     | 重量(g) | 食谱    | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱               | 食物     | 重量(g) |
| 绿豆芽<br>土豆丝<br>炒肉丝 | 土豆     | 130   | 胡萝卜<br>绿豆芽<br>炒肉丝 | 胡萝卜    | 65    | 香菇肉饼  | 香菇(鲜)  | 20    | 葱炒猪肝      | 大葱     | 33    | 西红柿<br>青椒<br>炒豌豆 | 豌豆     | 39    |
|                   | 绿豆芽    | 33    |                   | 绿豆芽    | 26    |       | 猪肉(肥瘦) | 39    |           | 猪肝     | 25    |                  | 西红柿    | 26    |
|                   | 猪肉(瘦)  | 70    |                   | 猪肉(瘦)  | 52    |       | 灯笼椒(青) | 130   |           | 蒜薹     | 65    |                  | 灯笼椒(青) | 26    |
| 清炒莴笋              | 莴笋头    | 78    | 青椒肉末<br>豆腐        | 灯笼椒(青) | 39    | 洋葱炒鸡蛋 | 猪肉(瘦)  | 65    | 蒜薹<br>炒肉丝 | 猪肉(瘦)  | 52    | 莲花白<br>炒肉丝       | 莲花白    | 104   |
|                   | 灯笼椒(红) | 39    |                   | 南豆腐    | 65    |       | 洋葱     | 33    |           | 韭菜     | 65    |                  | 猪肉(瘦)  | 52    |
|                   | 西红柿    | 65    |                   | 猪肉(肥瘦) | 13    |       | 鸡蛋     | 50    |           | 鸡蛋     | 50    |                  | 豆腐干    | 59    |
| 西红柿<br>炒鸡蛋        | 鸡蛋     | 50    | 白芝麻粒<br>肉末<br>蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦) | 7     | 青菜汤   | 上海青    | 98    | 儿菜<br>肉圆汤 | 儿菜     | 104   | 灯笼椒<br>炒豆腐干      | 灯笼椒(青) | 26    |
|                   | 大白菜    | 65    |                   | 鸡蛋     | 50    |       | 猪油     | 2     |           | 猪肉(肥瘦) | 26    |                  | 黄瓜     | 65    |
|                   | 鸡血     | 25    |                   | 白芝麻    | 1     |       | 植物油    | 6     |           | 植物油    | 6     |                  | 蛋花汤    | 50    |
| 鸡血汤               | 猪油     | 2     | 黄豆芽猪<br>大骨汤       | 黄豆芽    | 26    | 植物油   | 植物油    |       | 植物油       | 植物油    |       | 植物油              | 鸡蛋     | 2     |
|                   | 植物油    | 6     |                   | 筒骨     | 20    |       | 植物油    |       |           | 植物油    |       |                  | 猪油     | 6     |
|                   | 植物油    | 6     |                   | 植物油    | 6     |       | 植物油    |       |           | 植物油    |       |                  | 植物油    | 6     |

小学4—6年级“5+0” A套,春季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物<br>(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 748          | 36.8       | 22.4                   | —                      | 575                 | 74.2         | 0.56          | 0.4               | 170.4     | 8.1       | 3.7       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1           | 1.1               | 850       | 14        | 8         | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 74         | —                      | —                      | 105                 | 99           | 51            | 36                | 20        | 58        | 47        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+0”A套周一食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 绿豆芽土豆丝<br>炒肉丝 | 土豆     | 130   |
|               | 绿豆芽    | 33    |
|               | 猪肉(瘦)  | 70    |
| 清炒莴笋          | 莴笋头    | 78    |
|               | 灯笼椒(红) | 39    |
| 西红柿炒鸡蛋        | 西红柿    | 65    |
|               | 鸡蛋     | 50    |
| 白菜鸡血汤         | 大白菜    | 65    |
|               | 鸡血     | 25    |
|               | 猪油     | 2     |
| 植物油           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 397  |
| 蛋白质(g)      | 28   |
| 脂肪(g)       | 17   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 218  |
| 维生素C(mg)    | 91   |
| 维生素B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 103  |
| 铁(mg)       | 10.9 |
| 锌(mg)       | 3.5  |
| 膳食纤维(g)     | 4    |

小学4—6年级“5+0”A套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 胡萝卜绿豆芽炒肉丝 | 胡萝卜    | 65    |
|           | 绿豆芽    | 26    |
|           | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 青椒肉末豆腐    | 灯笼椒(青) | 39    |
|           | 南豆腐    | 65    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 13    |
| 白芝麻肉末蒸鸡蛋  | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|           | 白芝麻    | 1     |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 黄豆芽猪大骨汤   | 黄豆芽    | 26    |
|           | 筒骨     | 20    |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 405 |
| 蛋白质(g)      | 28  |
| 脂肪(g)       | 26  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 375 |
| 维生素C(mg)    | 41  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 142 |
| 铁(mg)       | 4.4 |
| 锌(mg)       | 3.5 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |



小学4—6年级“5+0” A套周三食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 香菇肉饼   | 香菇(鲜)  | 20    |
|        | 猪肉(肥瘦) | 39    |
| 灯笼椒炒肉丝 | 灯笼椒(青) | 130   |
|        | 猪肉(瘦)  | 65    |
| 洋葱炒鸡蛋  | 洋葱     | 33    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜汤    | 上海青    | 98    |
|        | 猪油     | 2     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 414 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 27  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 302 |
| 维生素 C(mg)    | 115 |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 187 |
| 铁(mg)        | 5.0 |
| 锌(mg)        | 3.7 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

小学4—6年级“5+0”A套周四食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 葱炒猪肝  | 大葱     | 33    |
|       | 猪肝     | 25    |
| 蒜薹炒肉丝 | 蒜薹     | 65    |
|       | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 韭菜炒鸡蛋 | 韭菜     | 65    |
|       | 鸡蛋     | 50    |
| 儿菜肉圆汤 | 儿菜     | 104   |
|       | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 405  |
| 蛋白质(g)      | 29   |
| 脂肪(g)       | 22   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 1809 |
| 维生素C(mg)    | 37   |
| 维生素B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)       | 140  |
| 铁(mg)       | 12.3 |
| 锌(mg)       | 4.5  |
| 膳食纤维(g)     | 3    |

小学4—6年级“5+0”A套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 西红柿青椒炒豌豆 | 豌豆     | 39    |
|          | 西红柿    | 26    |
|          | 灯笼椒(青) | 26    |
| 莲花白炒肉丝   | 莲花白    | 104   |
|          | 猪肉(瘦)  | 52    |
|          | 豆腐干    | 59    |
| 灯笼椒炒豆腐干  | 灯笼椒(青) | 26    |
| 黄瓜蛋花汤    | 黄瓜     | 65    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
|          | 猪油     | 2     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 394 |
| 蛋白质(g)      | 31  |
| 脂肪(g)       | 20  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 171 |
| 维生素C(mg)    | 87  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 280 |
| 铁(mg)       | 7.8 |
| 锌(mg)       | 3.4 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,春季)

小学4—6 年级

| 周一      |        |       | 周二        |        |       | 周三     |       |       | 周四    |        |       | 周五       |        |       |
|---------|--------|-------|-----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|-------|
| 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱     | 食物    | 重量(g) | 食谱    | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) |
| 青椒肉末烩豌豆 | 豌豆     | 52    | 胡萝卜绿豆芽炒肉丝 | 胡萝卜    | 33    | 土豆丝炒肉  | 土豆丝   | 130   | 肉末豆腐  | 南豆腐    | 130   | 小瓜西红柿炒肉片 | 小瓜     | 78    |
|         | 灯笼椒(青) | 26    |           | 绿豆芽    | 33    |        | 猪肉(瘦) | 39    |       | 猪肉(肥瘦) | 26    |          | 西红柿    | 39    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 26    |           | 猪肉(瘦)  | 33    |        | 小瓜    | 130   |       | 灯笼椒(青) | 33    |          | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 莲花白炒肉片  | 莲花白    | 130   | 荷兰豆炒肉片    | 荷兰豆    | 98    | 小瓜炒肉丝  | 猪肉(瘦) | 39    | 双椒炒猪肝 | 灯笼椒(红) | 33    | 青椒炒鸡蛋    | 灯笼椒(青) | 65    |
|         | 猪肉(瘦)  | 52    |           | 猪肉(瘦)  | 33    |        | 南豆腐   | 13    |       | 猪肝     | 25    |          | 鸡蛋     | 50    |
| 肉末蒸鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    | 家常豆腐      | 灯笼椒(青) | 26    | 嫩豆腐蒸鸡蛋 | 鸡蛋    | 50    | 洋葱炒鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    | 香菇土豆烧肉   | 香菇(鲜)  | 52    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 7     |           | 南豆腐    | 130   |        | 菠菜    | 98    |       | 洋葱     | 33    |          | 土豆     | 65    |
| 青菜猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 13    | 西红柿鸡蛋汤    | 木耳     | 7     | 菠菜汤    | 猪肉    | 2     | 白菜汤   | 大白菜    | 98    | 黄豆芽豆腐汤   | 猪肉(瘦)  | 39    |
|         | 油麦菜    | 65    |           | 西红柿    | 65    |        | 植物油   | 6     |       | 猪油     | 1     |          | 南豆腐    | 78    |
|         | 猪血     | 25    |           | 鸡蛋     | 50    |        |       |       |       | 植物油    | 6     |          | 黄豆芽    | 13    |
|         | 植物油    | 6     |           | 猪油     | 2     |        |       |       |       |        |       |          | 猪油     | 2     |
|         |        |       | 植物油       |        |       |        |       |       |       |        |       | 植物油      |        |       |

小学4—6年级“5+0”B套,春季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 760          | 36         | 23                     | —                      | 573.6               | 70.4         | 0.5               | 0.4               | 176.2     | 6.9       | 3.5       | 3               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1               | 1.1               | 850       | 14        | 8         | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 72         | —                      | —                      | 104                 | 94           | 49                | 36                | 21        | 50        | 44        | 15              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

# 小学4—6年级“5+0”B套周一食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 青椒肉末烩豌豆 | 豌豆     | 52    |
|         | 灯笼椒(青) | 26    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 莲花白炒肉片  | 莲花白    | 130   |
|         | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 肉末蒸鸡蛋   | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 13    |
|         | 油麦菜    | 65    |
|         | 猪血     | 25    |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

# 能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 429 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 24  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 197 |
| 维生素 C(mg)    | 71  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 125 |
| 铁(mg)        | 6.9 |
| 锌(mg)        | 3.4 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学4—6年级“5+0”“B套周二食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 胡萝卜绿豆芽<br>炒肉丝 | 胡萝卜    | 33    |
|               | 绿豆芽    | 33    |
|               | 猪肉(瘦)  | 33    |
| 荷兰豆炒肉片        | 荷兰豆    | 98    |
|               | 猪肉(瘦)  | 33    |
| 家常豆腐          | 南豆腐    | 130   |
|               | 灯笼椒(青) | 26    |
|               | 木耳     | 7     |
| 西红柿鸡蛋汤        | 西红柿    | 65    |
|               | 鸡蛋     | 50    |
|               | 猪油     | 2     |
| 植物油           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 412 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 24  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 319 |
| 维生素 C(mg)    | 49  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 240 |
| 铁(mg)        | 6.1 |
| 锌(mg)        | 3.7 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学4—6年级“5+0””B套周三食谱

| 食谱     | 食物    | 重量(g) |
|--------|-------|-------|
| 土豆丝炒肉  | 土豆丝   | 130   |
|        | 猪肉(瘦) | 39    |
| 小瓜炒肉丝  | 小瓜    | 130   |
|        | 猪肉(瘦) | 39    |
| 嫩豆腐蒸鸡蛋 | 南豆腐   | 13    |
|        | 鸡蛋    | 50    |
| 菠菜汤    | 菠菜    | 98    |
|        | 猪油    | 2     |
| 植物油    | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 404 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 18  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 361 |
| 维生素 C(mg)    | 51  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 125 |
| 铁(mg)        | 6.7 |
| 锌(mg)        | 4.0 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |



小学4—6年级“5+0””B套周四食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 肉末豆腐  | 南豆腐    | 130   |
|       | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 双椒炒猪肝 | 灯笼椒(青) | 33    |
|       | 灯笼椒(红) | 33    |
| 洋葱炒鸡蛋 | 猪肝     | 25    |
|       | 洋葱     | 33    |
|       | 鸡蛋     | 50    |
| 白菜汤   | 大白菜    | 98    |
|       | 猪油     | 1     |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 403  |
| 蛋白质(g)       | 24   |
| 脂肪(g)        | 27   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1795 |
| 维生素 C(mg)    | 107  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 249  |
| 铁(mg)        | 9.5  |
| 锌(mg)        | 2.7  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |

小学4—6 年级“5+0”“B 套周五食谱

| 食谱           | 食物     | 重量(g) |
|--------------|--------|-------|
| 小瓜西红柿<br>炒肉片 | 小瓜     | 78    |
|              | 西红柿    | 39    |
|              | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 青椒炒鸡蛋        | 灯笼椒(青) | 65    |
|              | 鸡蛋     | 50    |
| 香菇土豆烧肉       | 香菇(鲜)  | 52    |
|              | 土豆     | 65    |
|              | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 黄豆芽豆腐汤       | 南豆腐    | 78    |
|              | 黄豆芽    | 13    |
|              | 猪油     | 2     |
| 植物油          | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 425 |
| 蛋白质(g)       | 31  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 196 |
| 维生素 C(mg)    | 74  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 142 |
| 铁(mg)        | 5.2 |
| 锌(mg)        | 3.9 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,春季)

初中年级

| 周一      |       |       | 周二           |        |       | 周三      |       |       | 周四      |       |       | 周五         |        |       |
|---------|-------|-------|--------------|--------|-------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|------------|--------|-------|
| 食谱      | 食物    | 重量(g) | 食谱           | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物    | 重量(g) | 食谱      | 食物    | 重量(g) | 食谱         | 食物     | 重量(g) |
| 蒜薹炒肉    | 蒜薹    | 80    | 胡萝卜豆芽炒肉丝     | 胡萝卜    | 70    | 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿   | 50    | 韭菜炒鸡蛋   | 韭菜    | 50    | 洋葱炒鸡蛋      | 洋葱     | 25    |
|         | 猪肉(瘦) | 50    |              | 绿豆芽    | 30    |         | 鸡蛋    | 50    |         | 鸡蛋    | 50    |            | 鸡蛋     | 50    |
| 家常豆腐    | 南豆腐   | 100   | 猪肉(瘦)白芝麻末蒸鸡蛋 | 猪肉(瘦)  | 80    | 青椒炒肉丝   | 猪肉(瘦) | 70    | 莴笋炒肉片   | 莴笋    | 100   | 白菜炒肉       | 白菜     | 80    |
|         | 青椒    | 25    |              | 猪肉(肥瘦) | 5     |         | 青椒    | 100   |         | 猪肉(瘦) | 70    |            | 猪肉(瘦)  | 40    |
|         | 木耳    | 5     |              | 白芝麻    | 1     |         | 青椒    | 100   |         | 青椒    | 50    |            | 南豆腐    | 100   |
| 炆炒莲花白   | 莲花白   | 120   | 蒜泥莴笋叶        | 大蒜     | 10    | 豆鼓炒茼蒿   | 茼蒿    | 120   | 青椒炒猪肝   | 青椒    | 25    | 麻婆豆腐       | 猪肉(肥瘦) | 15    |
|         | 紫菜    | 5     |              | 莴笋叶    | 120   |         | 猪肉(瘦) | 75    |         | 小瓜    | 80    |            | 白萝卜    | 50    |
| 紫菜虾皮蛋花汤 | 鸡蛋    | 50    | 猪大骨汤煮白菜      | 菠菜     | 75    | 猪大骨汤煮白菜 | 筒骨    | 20    | 猪大骨汤煮小瓜 | 土豆    | 40    | 猪大骨汤煮萝卜莲花白 | 莲花白    | 50    |
|         | 虾皮    | 2     |              | 筒骨     | 20    |         | 筒骨    | 9     |         | 筒骨    | 9     |            | 筒骨     | 20    |
|         | 猪油    | 9     |              | 植物油    | 9     |         | 植物油   | 9     |         | 植物油   | 9     |            | 植物油    | 9     |
| 植物油     | 植物油   | 9     | 植物油          | 植物油    | 9     | 植物油     | 植物油   | 9     | 植物油     | 植物油   | 9     | 植物油        | 植物油    | 9     |

初中年级“5+0” A 套,春季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 840          | 38         | 24                     | —                      | 593.6               | 59.2         | 0.6               | 0.4               | 163.0     | 7.9       | 4.0       | 3               |
| 标准推荐<br>摄入量/天                 | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18.0      | 9.0       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 64         | —                      | —                      | 94                  | 62           | 50                | 33                | 17        | 44        | 44        | 15              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+0”A 套周一食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 蒜薹炒肉    | 蒜薹     | 80    |
|         | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 家常豆腐    | 南豆腐    | 100   |
|         | 灯笼椒(青) | 25    |
|         | 木耳     | 5     |
| 炆炒莲花白   | 莲花白    | 120   |
| 紫菜虾皮蛋花汤 | 紫菜     | 5     |
|         | 虾皮     | 2     |
|         | 鸡蛋     | 50    |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 416  |
| 蛋白质(g)       | 27   |
| 脂肪(g)        | 23   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 176  |
| 维生素 C(mg)    | 56   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 242  |
| 铁(mg)        | 10.6 |
| 锌(mg)        | 3.6  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 胡萝卜豆芽炒肉丝 | 胡萝卜    | 70    |
|          | 绿豆芽    | 30    |
|          | 猪肉(瘦)  | 80    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 5     |
| 白芝麻肉末蒸鸡蛋 | 白芝麻    | 1     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
|          | 大蒜     | 10    |
| 蒜泥茼蒿叶    | 茼蒿叶    | 120   |
|          | 菠菜     | 75    |
| 猪大骨汤煮菠菜  | 筒骨     | 20    |
|          | 植物油    | 9     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 401 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 544 |
| 维生素 C(mg)    | 30  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 120 |
| 铁(mg)        | 6.4 |
| 锌(mg)        | 4.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0”A套周三食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿   | 50    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
| 青椒炒肉丝   | 猪肉(瘦) | 70    |
|         | 青椒    | 100   |
| 豆鼓炒茼蒿   | 茼蒿    | 120   |
|         | 五香豆鼓  | 20    |
| 猪大骨汤煮白菜 | 大白菜   | 75    |
|         | 筒骨    | 20    |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 413 |
| 蛋白质(g)       | 31  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 303 |
| 维生素 C(mg)    | 110 |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.4 |
| 钙(mg)        | 169 |
| 铁(mg)        | 7.3 |
| 锌(mg)        | 4.2 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0” A 套周四食谱

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 韭菜炒鸡蛋     | 韭菜    | 50    |
|           | 鸡蛋    | 50    |
| 莴笋炒肉片     | 莴笋    | 100   |
|           | 猪肉(瘦) | 70    |
| 青椒炒猪肝     | 青椒    | 50    |
|           | 猪肝    | 25    |
| 猪大骨汤煮土豆小瓜 | 小瓜    | 80    |
|           | 土豆    | 40    |
|           | 筒骨    | 20    |
| 植物油       | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 396  |
| 蛋白质(g)       | 30   |
| 脂肪(g)        | 22   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1798 |
| 维生素 C(mg)    | 44   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 82   |
| 铁(mg)        | 10.5 |
| 锌(mg)        | 4.5  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |



初中年级“5+0” A 套周五食谱

| 食谱             | 食物     | 重量(g) |
|----------------|--------|-------|
| 洋葱炒鸡蛋          | 洋葱     | 25    |
|                | 鸡蛋     | 50    |
| 白花菜炒肉          | 白花菜    | 80    |
|                | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 麻婆豆腐           | 南豆腐    | 100   |
|                | 猪肉(肥瘦) | 15    |
| 猪大骨汤煮萝卜莲<br>花白 | 白萝卜    | 50    |
|                | 莲花白    | 50    |
|                | 筒骨     | 20    |
| 植物油            | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 420 |
| 蛋白质(g)       | 26  |
| 脂肪(g)        | 28  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 135 |
| 维生素 C(mg)    | 48  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 202 |
| 铁(mg)        | 4.7 |
| 锌(mg)        | 3.2 |
| 膳食纤维(g)      | 2   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,春季)

初中年级

| 周一      |       |       | 周二        |        |       | 周三        |       |       | 周四          |     |       | 周五      |       |       |
|---------|-------|-------|-----------|--------|-------|-----------|-------|-------|-------------|-----|-------|---------|-------|-------|
| 食谱      | 食物    | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g) | 食谱          | 食物  | 重量(g) | 食谱      | 食物    | 重量(g) |
| 糟辣花菜炒肉片 | 白花菜   | 70    | 青椒炒肉丝     | 青椒     | 60    | 青椒炒鸡蛋     | 青椒    | 50    | 韭菜炒鸡蛋       | 韭菜  | 50    | 莲花白炒肉丝  | 莲花白   | 100   |
|         | 猪肉(瘦) | 50    |           | 猪肉(瘦)  | 60    |           | 鸡蛋    | 50    |             | 鸡蛋  | 50    |         | 猪肉(瘦) | 40    |
|         | 糟辣椒   | 10    |           |        |       |           |       |       |             |     |       |         |       |       |
| 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿   | 50    | 肉末蒸鸡蛋     | 猪肉(肥瘦) | 5     | 莴笋炒肉片     | 莴笋    | 100   | 葱爆猪肝        | 大葱  | 50    | 莴笋土豆炒肉丝 | 莴笋    | 50    |
|         | 鸡蛋    | 50    |           | 鸡蛋     | 50    |           | 猪肉(瘦) | 60    |             | 猪肝  | 25    |         | 土豆    | 50    |
| 芹菜炒豆腐干  | 豆腐干   | 80    | 三丁花生      | 胡萝卜    | 30    | 蒜苗炒豆腐干    | 豆腐干   | 50    | 三丁炒豆腐干      | 豆腐干 | 70    | 青椒烩豆腐   | 青椒    | 40    |
|         | 芹菜    | 80    |           | 花生仁    | 10    |           | 蒜苗    | 50    |             | 胡萝卜 | 30    |         | 南豆腐   | 80    |
| 儿菜汤     | 娃儿菜   | 75    |           | 小瓜     | 30    | 猪大骨汤煮香菇白菜 | 大白菜   | 50    |             | 小瓜  | 30    | 紫菜鸡蛋汤   | 紫菜    | 5     |
|         | 猪油    | 2     |           | 莴笋头    | 30    |           | 香菇(鲜) | 20    |             | 莴笋头 | 30    |         | 鸡蛋    | 50    |
| 植物油     | 植物油   | 9     | 猪大骨汤煮青菜豆腐 | 油菜     | 50    | 植物油       | 筒骨    | 20    | 猪大骨汤煮豆腐豆芽虾皮 | 南豆腐 | 50    | 植物油     | 猪油    | 1     |
|         |       |       |           | 南豆腐    | 25    |           | 植物油   | 9     |             | 绿豆芽 | 25    |         | 植物油   | 9     |
|         |       |       |           | 筒骨     | 20    |           |       |       |             | 虾皮  | 5     |         |       |       |
|         |       |       | 植物油       | 植物油    | 9     |           |       |       | 植物油         | 筒骨  | 20    |         |       |       |
|         |       |       |           |        |       |           |       |       |             |     |       |         |       |       |
|         |       |       |           |        |       |           |       |       | 植物油         | 植物油 | 9     |         |       |       |

初中年级“5+0”B套,春季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水<br>化合物<br>(g)   | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|--------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 843          | 40         | 25                     | —                  | 534.0               | 44.0         | 0.5               | 0.4               | 259.4     | 8.9       | 3.8       | 4               |
| 标准推荐<br>摄入量/天                 | 2100         | 60         | 占总能<br>量<br>20—<br>30% | 占总能<br>量50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18.0      | 9.0       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 66         | —                      | —                  | 85                  | 46           | 42                | 33                | 27        | 49        | 42        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+0”B套周一食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 糟辣花菜炒肉片 | 白花菜   | 70    |
|         | 猪肉(瘦) | 50    |
|         | 糟辣椒   | 10    |
| 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿   | 50    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
| 芹菜炒豆腐干  | 豆腐干   | 80    |
|         | 芹菜    | 80    |
| 儿菜汤     | 娃娃菜   | 75    |
|         | 猪油    | 2     |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 400  |
| 蛋白质(g)       | 31   |
| 脂肪(g)        | 24   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 202  |
| 维生素 C(mg)    | 39   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 347  |
| 铁(mg)        | 11.6 |
| 锌(mg)        | 39   |
| 膳食纤维(g)      | 3    |

初中年级“5+0”B套周二食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 青椒炒肉丝         | 青椒     | 60    |
|               | 猪肉(瘦)  | 60    |
| 肉末蒸鸡蛋         | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|               | 鸡蛋     | 50    |
| 三丁花生          | 胡萝卜    | 30    |
|               | 花生仁    | 10    |
|               | 小瓜     | 30    |
|               | 莴笋头    | 30    |
| 猪大骨汤<br>煮青菜豆腐 | 油麦菜    | 50    |
|               | 南豆腐    | 25    |
|               | 筒骨     | 20    |
| 植物油           | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 403 |
| 蛋白质(g)       | 26  |
| 脂肪(g)        | 27  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 271 |
| 维生素 C(mg)    | 38  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 109 |
| 铁(mg)        | 43  |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0”B套周三食谱

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 青椒炒鸡蛋     | 青椒    | 50    |
|           | 鸡蛋    | 50    |
| 莴笋炒肉片     | 莴笋    | 100   |
|           | 猪肉(瘦) | 60    |
| 蒜苗炒豆腐干    | 豆腐干   | 50    |
|           | 蒜苗    | 50    |
| 猪大骨汤煮香菇白菜 | 大白菜   | 50    |
|           | 香菇(鲜) | 20    |
|           | 筒骨    | 20    |
| 植物油       | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 402 |
| 蛋白质(g)       | 31  |
| 脂肪(g)        | 24  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 170 |
| 维生素 C(mg)    | 66  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 244 |
| 铁(mg)        | 7.4 |
| 锌(mg)        | 4.2 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0”B套周四食谱

| 食谱              | 食物  | 重量(g) |
|-----------------|-----|-------|
| 韭菜炒鸡蛋           | 韭菜  | 50    |
|                 | 鸡蛋  | 50    |
| 葱爆猪肝            | 大葱  | 50    |
|                 | 猪肝  | 25    |
| 三丁炒豆腐干          | 豆腐干 | 70    |
|                 | 胡萝卜 | 30    |
|                 | 小瓜  | 30    |
|                 | 莴笋头 | 30    |
| 猪大骨汤煮豆腐豆芽<br>虾皮 | 南豆腐 | 50    |
|                 | 绿豆芽 | 25    |
|                 | 虾皮  | 5     |
|                 | 筒骨  | 20    |
| 植物油             | 植物油 | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量  |
|---------------|------|
| 能量(kcal)      | 427  |
| 蛋白质(g)        | 31   |
| 脂肪(g)         | 26   |
| 碳水化合物(g)      | —    |
| 维生素 A (µgRAE) | 1862 |
| 维生素C(mg)      | 13   |
| 维生素B1(mg)     | 0.3  |
| 维生素B2(mg)     | 0.7  |
| 钙(mg)         | 407  |
| 铁(mg)         | 12.9 |
| 锌(mg)         | 3.7  |
| 膳食纤维(g)       | 4    |

初中年级“5+0”B套周五食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 莲花白炒肉丝  | 莲花白   | 100   |
|         | 猪肉(瘦) | 40    |
| 莴笋土豆炒肉丝 | 莴笋    | 50    |
|         | 土豆    | 50    |
|         | 猪肉(瘦) | 40    |
| 青椒烩豆腐   | 青椒    | 40    |
|         | 南豆腐   | 80    |
| 紫菜蛋花汤   | 紫菜    | 5     |
|         | 鸡蛋    | 50    |
|         | 猪油    | 1     |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 428 |
| 蛋白质(g)      | 31  |
| 脂肪(g)       | 24  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 165 |
| 维生素C(mg)    | 64  |
| 维生素B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 190 |
| 铁(mg)       | 8.2 |
| 锌(mg)       | 3.8 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |



贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,春季)

小学1—3 年级

| 周一         |            |           | 周二        |            |           | 周三          |       |           | 周四               |            |           | 周五        |            |           |
|------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-------|-----------|------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|
| 食谱         | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱          | 食物    | 重量<br>(g) | 食谱               | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物         | 重量<br>(g) |
| 红菜墓<br>炒肉丝 | 红菜墓        | 80        | 虾仁豆腐      | 南豆腐        | 75        | 莲花白<br>炒肉片  | 莲花白   | 80        | 青菜炒<br>牛肉丝       | 瓢儿白        | 80        |           | 胡萝卜        | 30        |
|            | 猪肉(瘦)      | 30        |           | 虾仁         | 20        |             | 猪肉(瘦) | 30        |                  | 牛肉         | 30        |           | 小瓜         | 30        |
| 玉米粒<br>炒鸡蛋 | 玉米<br>(含芯) | 100       | 肉末<br>蒸鸡蛋 | 猪肉<br>(肥瘦) | 5         | 西红柿<br>炒鸡蛋  | 西红柿   | 50        | 洋葱<br>炒猪肝        | 洋葱         | 50        | 肉末三丁      | 莴笋头        | 30        |
|            | 鸡蛋         | 50        |           | 鸡蛋         | 50        |             | 鸡蛋    | 50        |                  | 猪肝         | 20        |           | 猪肉<br>(肥瘦) | 40        |
| 三丝炒肉       | 胡萝卜        | 50        | 胡萝卜<br>烧鸡 | 胡萝卜        | 75        | 芹菜炒<br>豆腐干  | 芹菜    | 50        | 白芝麻<br>肉末<br>蒸鸡蛋 | 猪肉<br>(肥瘦) | 5         |           | 番茄         | 75        |
|            | 黄瓜         | 20        |           | 鸡肉         | 25        |             | 豆腐干   | 50        |                  | 鸡蛋         | 50        |           | 番茄鱼片       |           |
|            | 绿豆芽        | 50        | 白菜<br>肉片汤 | 大白菜        | 50        | 白萝卜<br>炖猪骨汤 | 白萝卜   | 50        | 香菇山药<br>炖骨汤      | 白芝麻        | 1         |           | 巴沙鱼        | 50        |
|            | 猪肉<br>(瘦)  | 30        |           | 猪肉<br>(瘦)  | 20        |             | 猪排骨   | 25        |                  | 山药         | 75        |           | 荷兰豆        | 100       |
| 白菜<br>鸡血汤  | 大白菜        | 50        | 植物油       | 猪油         | 1         | 植物油         | 植物油   | 6         | 植物油              | 猪排骨        | 25        | 菠菜<br>鸡蛋汤 | 菠菜         | 50        |
|            | 鸡血         | 25        |           | 植物油        | 6         |             |       |           |                  | 植物油        | 6         |           | 鸡蛋         | 50        |
|            | 猪油         | 1         |           |            |           |             |       |           |                  |            |           |           | 猪油         | 1         |
| 植物油        | 植物油        | 6         |           |            |           |             |       |           |                  |            |           | 植物油       | 植物油        | 6         |

小学 1—3 年级“5+2” A 套, 春季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 616          | 30         | 20                     | —                      | 549.0               | 38.4         | 0.3               | 0.3               | 155.0     | 6.1       | 2.9       | 3               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 75         | —                      | —                      | 122                 | 64           | 33                | 33                | 21        | 51        | 45        | 15              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值。

小学 1—3 年级“5+2” A 套周一食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 红菜薹炒肉丝 | 红菜薹    | 80    |
|        | 猪肉(瘦)  | 30    |
|        | 玉米(含芯) | 100   |
| 玉米粒炒鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    |
|        | 胡萝卜    | 50    |
| 三丝炒肉   | 黄瓜     | 20    |
|        | 绿豆芽    | 50    |
|        | 猪肉(瘦)  | 30    |
|        | 大白菜    | 50    |
| 白菜鸡血汤  | 鸡血     | 25    |
|        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 336  |
| 蛋白质(g)       | 25   |
| 脂肪(g)        | 16   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 332  |
| 维生素 C(mg)    | 60   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 98   |
| 铁(mg)        | 11.1 |
| 锌(mg)        | 3.5  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

小学1—3 年级“5+2” A 套周二食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 虾仁豆腐  | 南豆腐    | 75    |
|       | 虾仁     | 20    |
| 肉末蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|       | 鸡蛋     | 50    |
| 胡萝卜烧鸡 | 胡萝卜    | 75    |
|       | 鸡肉     | 25    |
| 白菜肉片汤 | 大白菜    | 50    |
|       | 猪肉(瘦)  | 20    |
|       | 猪油     | 1     |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 352 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 402 |
| 维生素 C(mg)    | 28  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 179 |
| 铁(mg)        | 3.2 |
| 锌(mg)        | 2.2 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学1—3 年级“5+2” A 套周三食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 莲花白炒肉片  | 莲花白   | 80    |
|         | 猪肉(瘦) | 30    |
| 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿   | 50    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
| 芹菜炒豆腐干  | 芹菜    | 50    |
|         | 豆腐干   | 50    |
| 白萝卜炖猪骨汤 | 白萝卜   | 50    |
|         | 猪排骨   | 25    |
| 植物油     | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 330 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 147 |
| 维生素 C(mg)    | 44  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 241 |
| 铁(mg)        | 5.6 |
| 锌(mg)        | 3.1 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学 1—3 年级“5+2” A 套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 青菜炒牛肉丝   | 瓢儿白    | 80    |
|          | 牛肉     | 30    |
| 洋葱炒猪肝    | 洋葱     | 50    |
|          | 猪肝     | 20    |
| 白芝麻肉末蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|          | 白芝麻    | 1     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 香菇山药炖骨汤  | 香菇(鲜)  | 20    |
|          | 山药     | 75    |
|          | 猪排骨    | 25    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 334  |
| 蛋白质(g)       | 23   |
| 脂肪(g)        | 20   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1479 |
| 维生素 C(mg)    | 17   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.2  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.6  |
| 钙(mg)        | 95   |
| 铁(mg)        | 8.2  |
| 锌(mg)        | 4.0  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |

小学1—3年级“5+2”A套周五食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 肉末三丁  | 胡萝卜    | 30    |
|       | 小瓜     | 30    |
|       | 莴笋头    | 30    |
|       | 猪肉(肥瘦) | 40    |
| 番茄鱼片  | 番茄     | 75    |
|       | 巴沙鱼    | 50    |
| 清炒荷兰豆 | 荷兰豆    | 100   |
| 菠菜鸡蛋汤 | 菠菜     | 50    |
|       | 鸡蛋     | 50    |
|       | 猪油     | 1     |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 348 |
| 蛋白质(g)      | 22  |
| 脂肪(g)       | 23  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 385 |
| 维生素C(mg)    | 43  |
| 维生素B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 181 |
| 铁(mg)       | 4.4 |
| 锌(mg)       | 2.2 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,春季)

## 小学1—3 年级

| 周一                |                |           | 周二               |            |           | 周三              |           |           | 周四         |            |           | 周五              |            |           |
|-------------------|----------------|-----------|------------------|------------|-----------|-----------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------------|------------|-----------|
| 食谱                | 食物             | 重量<br>(g) | 食谱               | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱              | 食物        | 重量<br>(g) | 食谱         | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱              | 食物         | 重量<br>(g) |
| 灯笼椒<br>炒肉丝        | 灯笼椒<br>(青)     | 80        | 胡萝卜<br>土豆<br>炖牛肉 | 胡萝卜        | 40        | 豆鼓<br>肉末<br>炒茼蒿 | 茼蒿        | 100       | 葱椒<br>炒猪肝  | 大葱         | 10        | 肉末<br>蒸鸡蛋       | 猪肉<br>(肥瘦) | 5         |
|                   | 猪肉(瘦)          | 40        |                  | 土豆         | 40        |                 |           | 20        |            | 灯笼椒<br>(青) | 35        |                 | 鸡蛋         | 50        |
| 白菜<br>炒虾仁         | 大白菜            | 40        | 肉末豆腐             | 猪肉<br>(肥瘦) | 10        | 五香豆鼓            | 洋葱<br>炒鸡蛋 | 25        | 洋葱<br>炒鸡蛋  | 洋葱         | 25        | 青椒<br>番茄<br>炒肉片 | 灯笼椒<br>(青) | 25        |
|                   | 虾仁             | 20        |                  | 南豆腐        | 50        |                 |           | 10        |            | 鸡蛋         | 50        |                 | 猪肉<br>(瘦)  | 40        |
| 肉末<br>蒸鸡蛋         | 猪肉<br>(肥<br>瘦) | 5         | 白菜<br>炒肉丝        | 大白菜        | 60        | 嫩豆腐<br>蒸鸡蛋      | 鸡蛋        | 50        | 芹菜<br>炒豆肉丝 | 芹菜         | 50        |                 | 番茄         | 50        |
|                   | 鸡蛋             | 50        |                  | 猪肉(瘦)      | 30        |                 |           | 30        |            | 猪肉<br>(瘦)  | 30        |                 | 番茄         | 50        |
| 菠菜猪血<br>枸杞<br>粉丝汤 | 菠菜             | 50        | 西红柿<br>鸡蛋汤       | 西红柿        | 50        | 香菇<br>炒肉片       | 猪肉<br>(瘦) | 30        | 竹荪山药<br>炖鸡 | 竹荪         | 1         | 清炒<br>豌豆片       | 豌豆片        | 100       |
|                   | 豌豆粉丝           | 10        |                  | 鸡蛋         | 50        |                 |           | 40        |            | 山药         | 80        |                 | 油麦菜        | 50        |
|                   | 猪血             | 25        |                  | 猪油         | 1         | 莲藕<br>炖排骨       | 猪排骨       | 20        | 植物油        | 植物油        | 6         | 青菜<br>圆子汤       | 猪肉<br>(肥瘦) | 20        |
|                   | 枸杞             | 5         |                  |            |           |                 |           | 6         |            |            |           |                 | 植物油        | 6         |
| 植物油               | 猪油             | 1         | 植物油              | 植物油        | 6         | 植物油             | 植物油       | 6         | 植物油        | 植物油        | 6         | 植物油             | 植物油        | 6         |
|                   | 植物油            | 6         |                  |            |           |                 |           |           |            |            |           |                 |            |           |



小学1—3 年级“5+2”B 套, 春季平均每日营养素供给量表

|                              | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                          | 620          | 30         | 20                     | —                      | 514.4               | 48.4         | 0.4               | 0.3               | 97.6      | 5.7       | 2.9       | 3           |
| 标准推荐摄入量/天                    | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/<br>的比例% | 40           | 75         | —                      | —                      | 114                 | 81           | 44                | 33                | 13        | 48        | 45        | 15          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学1—3 年级“5+2”B 套周一食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 灯笼椒炒肉丝        | 灯笼椒(青) | 80    |
|               | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 白菜炒虾仁         | 大白菜    | 40    |
|               | 虾仁     | 20    |
| 肉末蒸鸡蛋         | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|               | 鸡蛋     | 50    |
| 菠菜猪血枸杞<br>粉丝汤 | 菠菜     | 50    |
|               | 枸杞     | 5     |
|               | 猪血     | 25    |
|               | 豌豆粉丝   | 10    |
| 植物油           | 猪油     | 1     |
|               | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 342 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 15  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 368 |
| 维生素 C(mg)    | 103 |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 109 |
| 铁(mg)        | 6.9 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

小学1—3 年级“5+2”B 套周二食谱

| 食谱           | 食物     | 重量(g) |
|--------------|--------|-------|
| 胡萝卜土豆<br>炖牛肉 | 胡萝卜    | 40    |
|              | 土豆     | 40    |
|              | 牛肉     | 30    |
| 肉末豆腐         | 猪肉(肥瘦) | 10    |
|              | 南豆腐    | 50    |
| 白菜炒肉丝        | 大白菜    | 60    |
|              | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 西红柿鸡蛋汤       | 西红柿    | 50    |
|              | 鸡蛋     | 50    |
|              | 猪油     | 1     |
| 植物油          | 植物油    | 6     |
| 食谱           | 食物     | 重量(g) |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 358 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 286 |
| 维生素 C(mg)    | 41  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 138 |
| 铁(mg)        | 3.7 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学1—3 年级“5+2”B 套周三食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 豆鼓肉末炒茼蒿 | 茼蒿     | 100   |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|         | 五香豆鼓   | 10    |
| 嫩豆腐蒸鸡蛋  | 南豆腐    | 10    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 香菇炒肉片   | 香菇(鲜)  | 30    |
|         | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 莲藕炖排骨   | 莲藕     | 40    |
|         | 猪排骨    | 20    |
| 植物油     | 植物油    | 6     |
|         |        |       |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 344 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 230 |
| 维生素 C(mg)    | 22  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 111 |
| 铁(mg)        | 5.0 |
| 锌(mg)        | 3.0 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学 1—3 年级“5+2”B 套周四食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 葱椒炒猪肝  | 大葱     | 10    |
|        | 灯笼椒(青) | 35    |
|        | 猪肝     | 20    |
| 洋葱炒鸡蛋  | 洋葱     | 25    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
| 芹菜炒肉丝  | 芹菜     | 50    |
|        | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 竹荪山药炖鸡 | 竹荪     | 1     |
|        | 山药     | 80    |
|        | 鸡肉     | 50    |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 336  |
| 蛋白质(g)       | 25   |
| 脂肪(g)        | 19   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1511 |
| 维生素 C(mg)    | 41   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.6  |
| 钙(mg)        | 64   |
| 铁(mg)        | 9.6  |
| 锌(mg)        | 2.9  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |

小学1—3 年级“5+2”B套周五食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 肉末蒸鸡蛋   | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 青椒番茄炒肉片 | 番茄     | 50    |
|         | 猪肉(瘦)  | 40    |
|         | 灯笼椒(青) | 25    |
| 清炒豌豆片   | 豌豆片    | 100   |
| 青菜圆子汤   | 油麦菜    | 50    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 338 |
| 蛋白质(g)       | 21  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 177 |
| 维生素 C(mg)    | 35  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 66  |
| 铁(mg)        | 2.7 |
| 锌(mg)        | 2.4 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,春季)

## 小学4—6 年级

| 周一     |        |       | 周二    |        |       | 周三      |       |       | 周四       |        |       | 周五    |        |       |
|--------|--------|-------|-------|--------|-------|---------|-------|-------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|
| 食谱     | 食物     | 重量(g) | 食谱    | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱    | 食物     | 重量(g) |
| 红菜薹炒肉丝 | 红菜薹    | 104   | 虾仁豆腐  | 南豆腐    | 98    | 莲花白炒肉片  | 莲花白   | 104   | 青菜炒牛肉丝   | 瓢儿白    | 104   |       | 胡萝卜    | 39    |
|        | 猪肉(瘦)  | 39    |       | 虾仁     | 26    |         | 猪肉(瘦) | 39    |          | 牛肉     | 39    |       | 小瓜     | 39    |
| 玉米粒炒鸡蛋 | 玉米(含芯) | 130   | 肉末蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦) | 7     | 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿   | 65    | 洋葱炒猪肝    | 洋葱     | 65    | 肉末三丁  | 莴笋头    | 39    |
|        | 鸡蛋     | 50    |       | 鸡蛋     | 50    |         | 鸡蛋    | 50    |          | 猪肝     | 25    |       | 猪肉(肥瘦) | 52    |
| 三丝炒肉   | 胡萝卜    | 65    | 胡萝卜烧鸡 | 胡萝卜    | 98    | 芹菜炒豆腐干  | 芹菜    | 65    | 白芝麻肉末蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦) | 7     |       | 番茄     | 98    |
|        | 黄瓜     | 26    |       | 鸡肉     | 33    |         | 豆腐干   | 65    |          | 鸡蛋     | 50    |       | 番茄鱼片   | 65    |
|        | 绿豆芽    | 65    | 白菜肉片汤 | 大白菜    | 65    | 白萝卜炖猪骨汤 | 白萝卜   | 65    | 香菇山药炖骨汤  | 白芝麻    | 1     | 清炒荷兰豆 | 荷兰豆    | 130   |
|        | 猪肉(瘦)  | 39    |       | 猪肉(瘦)  | 26    |         | 猪排骨   | 33    |          | 山药     | 98    |       | 菠菜     | 65    |
| 白菜鸡血汤  | 大白菜    | 65    | 植物油   | 猪油     | 1     | 植物油     | 植物油   | 6     | 植物油      | 猪排骨    | 33    | 菠菜鸡蛋汤 | 菠菜     | 50    |
|        | 鸡血     | 25    |       | 植物油    | 6     |         |       |       |          | 植物油    | 6     |       | 鸡蛋     | 2     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |       |        |       |         |       |       |          |        |       | 植物油   | 植物油    | 6     |

小学4—6年级“5+2” A套,春季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1(mg) | 维生素<br>B2(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 753.4        | 37.2       | 23.2                   | —                      | 671.6               | 50           | 0.4           | 0.4           | 197.6     | 8.3       | 3.7       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1           | 1.1           | 850       | 14        | 8         | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 74         | —                      | —                      | 122                 | 67           | 36            | 35            | 23        | 59        | 47        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值。



小学4—6年级“5+2”A套周一食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 红菜薹炒肉丝 | 红菜薹    | 104   |
|        | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 玉米粒炒鸡蛋 | 玉米(含芯) | 130   |
|        | 鸡蛋     | 50    |
| 三丝炒肉   | 胡萝卜    | 65    |
|        | 黄瓜     | 26    |
|        | 绿豆芽    | 65    |
|        | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 白菜鸡血汤  | 大白菜    | 65    |
|        | 鸡血     | 25    |
|        | 猪油     | 2     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 405  |
| 蛋白质(g)      | 30   |
| 脂肪(g)       | 19   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 394  |
| 维生素C(mg)    | 79   |
| 维生素B1(mg)   | 0.7  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 119  |
| 铁(mg)       | 12.3 |
| 锌(mg)       | 4.3  |
| 膳食纤维(g)     | 5    |

小学4—6年级“5+2”A套周二食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 虾仁豆腐  | 南豆腐    | 98    |
|       | 虾仁     | 26    |
| 肉末蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|       | 鸡蛋     | 50    |
| 胡萝卜烧鸡 | 胡萝卜    | 98    |
|       | 鸡肉     | 33    |
| 白菜肉片汤 | 大白菜    | 65    |
|       | 猪肉(瘦)  | 26    |
|       | 猪油     | 1     |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 423 |
| 蛋白质(g)      | 29  |
| 脂肪(g)       | 24  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 491 |
| 维生素C(mg)    | 37  |
| 维生素B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)       | 226 |
| 铁(mg)       | 3.9 |
| 锌(mg)       | 2.7 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |

小学4—6年级“5+2”A套周三食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 莲花白炒肉片  | 莲花白   | 104   |
|         | 猪肉(瘦) | 39    |
| 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿   | 65    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
| 芹菜炒豆腐干  | 芹菜    | 65    |
|         | 豆腐干   | 65    |
| 白萝卜炖猪骨汤 | 白萝卜   | 65    |
|         | 猪排骨   | 33    |
| 植物油     | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 389 |
| 蛋白质(g)       | 31  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 181 |
| 维生素 C(mg)    | 56  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 301 |
| 铁(mg)        | 9.7 |
| 锌(mg)        | 3.9 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学4—6年级“5+2”A套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 青菜炒牛肉丝   | 瓢儿白    | 104   |
|          | 牛肉     | 39    |
| 洋葱炒猪肝    | 洋葱     | 65    |
|          | 猪肝     | 25    |
| 白芝麻肉末蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|          | 白芝麻    | 1     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 香菇山药炖骨汤  | 香菇(鲜)  | 26    |
|          | 山药     | 98    |
|          | 猪排骨    | 33    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 400  |
| 蛋白质(g)      | 28   |
| 脂肪(g)       | 23   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 1825 |
| 维生素C(mg)    | 22   |
| 维生素B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)       | 114  |
| 铁(mg)       | 10.1 |
| 锌(mg)       | 5.1  |
| 膳食纤维(g)     | 4    |

小学4—6年级“5+2”A套周五食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 肉末三丁  | 胡萝卜    | 39    |
|       | 小瓜     | 39    |
|       | 莴笋头    | 39    |
|       | 猪肉(肥瘦) | 52    |
| 番茄鱼片  | 番茄     | 98    |
|       | 巴沙鱼    | 65    |
| 清炒荷兰豆 | 荷兰豆    | 130   |
| 菠菜鸡蛋汤 | 菠菜     | 65    |
|       | 鸡蛋     | 50    |
|       | 猪油     | 2     |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 425 |
| 蛋白质(g)      | 28  |
| 脂肪(g)       | 27  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 467 |
| 维生素C(mg)    | 56  |
| 维生素B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 228 |
| 铁(mg)       | 5.5 |
| 锌(mg)       | 2.7 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,春季)

小学4—6 年级

| 周一                |            |           | 周二           |            |           | 周三              |           |           | 周四         |            |           | 周五              |            |           |
|-------------------|------------|-----------|--------------|------------|-----------|-----------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------------|------------|-----------|
| 食谱                | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱           | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱              | 食物        | 重量<br>(g) | 食谱         | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱              | 食物         | 重量<br>(g) |
| 灯笼椒<br>炒肉丝        | 灯笼椒<br>(青) | 104       | 胡萝卜土<br>豆炖牛肉 | 胡萝卜        | 52        | 豆鼓肉<br>末炒<br>茼蒿 | 茼蒿        | 130       | 葱椒<br>炒猪肝  | 大葱         | 13        | 肉末<br>蒸鸡蛋       | 猪肉<br>(肥瘦) | 7         |
|                   | 猪肉<br>(瘦)  | 52        |              | 土豆         | 52        |                 |           | 26        |            | 灯笼椒<br>(青) | 46        |                 | 鸡蛋         | 50        |
| 白菜<br>炒虾仁         | 大白菜        | 52        | 肉末豆腐         | 猪肉<br>(肥瘦) | 13        | 嫩豆腐<br>蒸鸡蛋      | 五香豆鼓      | 13        | 洋葱<br>炒鸡蛋  | 洋葱         | 33        | 青椒<br>番茄<br>炒肉片 | 灯笼椒<br>(青) | 33        |
|                   | 虾仁         | 26        |              | 南豆腐        | 65        |                 | 南豆腐       | 13        |            | 鸡蛋         | 50        |                 | 猪肉<br>(瘦)  | 65        |
| 肉末<br>蒸鸡蛋         | 猪肉<br>(肥瘦) | 7         | 白菜<br>炒肉丝    | 大白菜        | 78        | 香菇<br>炒肉片       | 鸡蛋        | 50        | 芹菜<br>炒肉丝  | 芹菜         | 65        | 清炒<br>豌豆片       | 番茄         | 65        |
|                   | 鸡蛋         | 50        |              | 猪肉<br>(瘦)  | 39        |                 | 香菇<br>(鲜) | 39        |            | 猪肉<br>(瘦)  | 39        |                 | 豌豆片        | 65        |
| 菠菜<br>猪血枸杞<br>粉丝汤 | 菠菜         | 65        | 西红柿<br>鸡蛋汤   | 西红柿        | 65        | 莲藕<br>炖排骨       | 猪肉<br>(瘦) | 39        | 竹荪山药<br>炖鸡 | 竹荪         | 1         | 青菜<br>圆子汤       | 油麦菜        | 65        |
|                   | 豌豆粉丝       | 13        |              | 鸡蛋         | 50        |                 | 莲藕        | 52        |            | 山药         | 104       |                 | 猪肉<br>(肥瘦) | 26        |
|                   | 猪血         | 25        |              | 猪油         | 2         |                 | 猪排骨       | 39        |            | 鸡肉         | 65        |                 | 植物油        | 6         |
|                   | 枸杞         | 7         |              | 植物油        | 6         |                 | 植物油       | 6         |            | 植物油        |           |                 | 植物油        |           |
| 植物油               | 植物油        | 6         | 植物油          | 植物油        | 6         | 植物油             | 植物油       | 6         | 植物油        | 植物油        |           | 植物油             | 植物油        |           |

小学4—6年级“5+2”B套,春季平均每日营养素供给量表

|                     | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g) | 碳水化合物<br>(g) | 维生素A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素B1<br>(mg) | 维生素B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤维<br>(g) |
|---------------------|--------------|------------|-----------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                 | 761          | 38         | 22        | —            | 626.4           | 63.2         | 0.54          | 0.4           | 121.2     | 6.6       | 3.9       | 4           |
| 标准推荐摄入量/天           | 1900         | 50         | 占总量20—30% | 占总量50—65%    | 550             | 75           | 1.1           | 1.1           | 850       | 14        | 8         | 20          |
| 实际中餐供给量占标准推荐摄入量的比例% | 40           | 76         | —         | —            | 114             | 84           | 49            | 36            | 14        | 47        | 49        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值。

小学4—6年级“5+2”B套周一食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 灯笼椒炒肉丝        | 灯笼椒(青) | 104   |
|               | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 白菜炒虾仁         | 大白菜    | 52    |
|               | 虾仁     | 26    |
| 肉末蒸鸡蛋         | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|               | 鸡蛋     | 50    |
| 菠菜猪血枸杞<br>粉丝汤 | 菠菜     | 65    |
|               | 枸杞     | 7     |
|               | 猪血     | 25    |
|               | 豌豆粉丝   | 13    |
| 植物油           | 猪油     | 2     |
|               | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 416 |
| 蛋白质(g)      | 30  |
| 脂肪(g)       | 17  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 454 |
| 维生素C(mg)    | 134 |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 135 |
| 铁(mg)       | 8.0 |
| 锌(mg)       | 3.4 |
| 膳食纤维(g)     | 5   |



小学4—6年级“5+2”B套周二食谱

| 食谱           | 食物     | 重量(g) |
|--------------|--------|-------|
| 胡萝卜土豆<br>炖牛肉 | 胡萝卜    | 52    |
|              | 土豆     | 52    |
|              | 牛肉     | 39    |
| 肉末豆腐         | 猪肉(肥瘦) | 13    |
|              | 南豆腐    | 65    |
| 白菜炒肉丝        | 大白菜    | 78    |
|              | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 西红柿鸡蛋汤       | 西红柿    | 65    |
|              | 鸡蛋     | 50    |
|              | 猪油     | 2     |
| 植物油          | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 417 |
| 蛋白质(g)      | 31  |
| 脂肪(g)       | 23  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 343 |
| 维生素C(mg)    | 54  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 173 |
| 铁(mg)       | 4.8 |
| 锌(mg)       | 4.6 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |

小学4—6年级“5+2”B套周三食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 豆鼓肉末炒茼蒿 | 茼蒿     | 130   |
|         | 猪肉(肥瘦) | 26    |
|         | 五香豆鼓   | 13    |
| 嫩豆腐蒸鸡蛋  | 南豆腐    | 13    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 香菇炒肉片   | 香菇(鲜)  | 39    |
|         | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 莲藕炖排骨   | 莲藕     | 52    |
|         | 猪排骨    | 39    |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 439 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 27  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 267 |
| 维生素 C(mg)    | 28  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 138 |
| 铁(mg)        | 6.3 |
| 锌(mg)        | 4.1 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学4—6年级“5+2”B套周四食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 葱椒炒猪肝  | 大葱     | 13    |
|        | 灯笼椒(青) | 46    |
|        | 猪肝     | 25    |
| 洋葱炒鸡蛋  | 洋葱     | 33    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
|        | 芹菜     | 65    |
| 芹菜炒肉丝  | 猪肉(瘦)  | 39    |
|        | 竹荪     | 1     |
| 竹荪山药炖鸡 | 山药     | 104   |
|        | 鸡肉     | 65    |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 407  |
| 蛋白质(g)      | 30   |
| 脂肪(g)       | 21   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 1843 |
| 维生素C(mg)    | 54   |
| 维生素B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)       | 81   |
| 铁(mg)       | 9.4  |
| 锌(mg)       | 3.6  |
| 膳食纤维(g)     | 3    |

小学4—6年级“5+2”B套周五食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 肉末蒸鸡蛋   | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 青椒番茄炒肉片 | 灯笼椒(青) | 33    |
|         | 猪肉(瘦)  | 65    |
|         | 番茄     | 65    |
| 清炒豌豆片   | 豌豆片    | 130   |
| 青菜圆子汤   | 油麦菜    | 65    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 400 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 225 |
| 维生素 C(mg)    | 46  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.8 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 79  |
| 铁(mg)        | 4.7 |
| 锌(mg)        | 3.9 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,春季)

初中年级

| 周一    |       |       | 周二       |        |       | 周三      |        |       | 周四    |       |       | 周五      |       |       |
|-------|-------|-------|----------|--------|-------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 食谱    | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱    | 食物    | 重量(g) | 食谱      | 食物    | 重量(g) |
| 白菜炒肉片 | 大白菜   | 100   | 胡萝卜炖牛肉   | 胡萝卜    | 75    | 青椒炒肉    | 青椒     | 60    | 韭菜炒鸡蛋 | 韭菜    | 50    | 腐竹烧排骨   | 腐竹    | 10    |
|       | 猪肉(瘦) | 40    |          | 牛肉     | 30    |         | 猪肉(瘦)  | 60    |       | 鸡蛋    | 50    |         | 猪排骨   | 30    |
| 青椒炒鸡蛋 | 青椒    | 50    | 白芝麻肉末蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦) | 5     | 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿    | 50    | 青椒炒猪肝 | 猪肝    | 25    | 洋葱肉片    | 洋葱    | 50    |
|       | 鸡蛋    | 50    |          | 鸡蛋     | 50    |         | 鸡蛋     | 50    |       | 青椒    | 25    |         | 猪肉(瘦) | 50    |
| 蒜苗豆腐干 | 蒜苗    | 25    | 四丁猪肉     | 白芝麻    | 1     | 醋溜土豆丝   | 土豆     | 100   | 芹菜豆腐干 | 芹菜    | 75    | 清炒菜薹    | 白菜薹   | 150   |
|       | 豆腐干   | 50    |          | 土豆     | 50    |         | 南豆腐    | 20    |       | 豆腐干   | 75    |         | 紫菜    | 5     |
| 香菇炖鸡汤 | 香菇(鲜) | 30    | 骨汤白菜     | 胡萝卜    | 50    | 肉丸白菜豆腐汤 | 大白菜    | 50    | 小瓜肉片汤 | 小瓜    | 50    | 紫菜虾皮鸡蛋汤 | 鸡蛋    | 50    |
|       | 鸡肉    | 50    |          | 黄瓜     | 50    |         | 猪肉(肥瘦) | 20    |       | 猪肉(瘦) | 40    |         | 虾皮    | 2     |
| 植物油   | 植物油   | 9     |          | 青椒     | 20    |         | 植物油    | 9     |       | 植物油   | 2     |         | 猪油    | 1     |
|       |       |       |          | 猪肉(瘦)  | 50    |         | 植物油    |       |       | 植物油   | 9     |         | 植物油   | 9     |
|       |       |       | 骨汤白菜     |        | 50    | 植物油     |        |       | 植物油   |       |       | 植物油     |       |       |
|       |       |       | 猪排骨      |        | 20    | 植物油     |        |       | 植物油   |       |       | 植物油     |       |       |
|       |       |       | 植物油      |        | 9     | 植物油     |        |       | 植物油   |       |       | 植物油     |       |       |

初中年级“5+2” A 套,春季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水<br>化合物<br>(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 847          | 39         | 24                     | —                      | 591.8               | 57.8         | 0.5               | 0.4               | 195.0     | 7.6       | 4.0       | 4           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18.0      | 9.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 66         | —                      | —                      | 94                  | 61           | 40                | 32                | 21        | 42        | 44        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+2” A 套周一食谱

| 食谱    | 食物    | 重量(g) |
|-------|-------|-------|
| 白菜炒肉片 | 大白菜   | 100   |
|       | 猪肉(瘦) | 40    |
| 青椒炒鸡蛋 | 青椒    | 50    |
|       | 鸡蛋    | 50    |
| 蒜苗豆腐干 | 蒜苗    | 25    |
|       | 豆腐干   | 50    |
| 香菇炖鸡汤 | 香菇(鲜) | 30    |
|       | 鸡肉    | 50    |
| 植物油   | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 412 |
| 蛋白质(g)       | 31  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 204 |
| 维生素 C(mg)    | 78  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 253 |
| 铁(mg)        | 6.5 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

初中年级“5+2”A 套周二食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 胡萝卜炖牛肉   | 胡萝卜    | 75    |
|          | 牛肉     | 30    |
| 白芝麻肉末蒸鸡蛋 | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|          | 白芝麻    | 1     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 四丁猪肉     | 土豆     | 50    |
|          | 胡萝卜    | 50    |
|          | 黄瓜     | 50    |
|          | 青椒     | 20    |
|          | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 骨汤白菜     | 大白菜    | 50    |
|          | 猪排骨    | 20    |
| 植物油      | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 431 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 24  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 565 |
| 维生素 C(mg)    | 54  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 119 |
| 铁(mg)        | 4.5 |
| 锌(mg)        | 4.6 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |



初中年级“5+2” A 套周三食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 青椒炒肉    | 青椒     | 60    |
|         | 猪肉(瘦)  | 60    |
| 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿    | 50    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 醋溜土豆丝   | 土豆     | 100   |
| 肉丸白菜豆腐汤 | 南豆腐    | 20    |
|         | 大白菜    | 50    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 植物油     | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 419 |
| 蛋白质(g)        | 26  |
| 脂肪(g)         | 24  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (μgRAE) | 170 |
| 维生素 C(mg)     | 74  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.2 |
| 钙(mg)         | 99  |
| 铁(mg)         | 4.2 |
| 锌(mg)         | 3.2 |
| 膳食纤维(g)       | 3   |

| 初中年级“5+2” A 套周四食谱 |       |       | 能量及营养素供给量    |      |
|-------------------|-------|-------|--------------|------|
| 食谱                | 食物    | 重量(g) | 营养素名称        | 供给量  |
| 韭菜炒鸡蛋             | 韭菜    | 50    | 能量(kcal)     | 409  |
|                   | 鸡蛋    | 50    | 蛋白质(g)       | 32   |
| 青椒炒猪肝             | 猪肝    | 25    | 脂肪(g)        | 24   |
|                   | 青椒    | 25    | 碳水化合物(g)     | —    |
| 芹菜豆腐干             | 芹菜    | 75    | 维生素 A(μgRAE) | 1778 |
|                   | 豆腐干   | 75    | 维生素 C(mg)    | 24   |
| 小瓜肉片汤             | 小瓜    | 50    | 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
|                   | 猪肉(瘦) | 40    | 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 植物油               | 猪油    | 2     | 钙(mg)        | 303  |
|                   | 植物油   | 9     | 铁(mg)        | 12.9 |
|                   |       |       | 锌(mg)        | 4.0  |
|                   |       |       | 膳食纤维(g)      | 4    |

初中年级“5+2” A 套周五食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 腐竹烧排骨   | 腐竹    | 10    |
|         | 猪排骨   | 30    |
| 洋葱肉片    | 洋葱    | 50    |
|         | 猪肉(瘦) | 50    |
| 清炒菜薹    | 白菜薹   | 150   |
| 紫菜虾皮鸡蛋汤 | 紫菜    | 5     |
|         | 鸡蛋    | 50    |
|         | 虾皮    | 2     |
|         | 猪油    | 1     |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 408 |
| 蛋白质(g)       | 31  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 242 |
| 维生素 C(mg)    | 59  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.4 |
| 钙(mg)        | 201 |
| 铁(mg)        | 9.9 |
| 锌(mg)        | 4.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,春季)

初中年级

| 周一     |       |       | 周二              |       |       | 周三        |       |       | 周四           |       |       | 周五              |       |       |
|--------|-------|-------|-----------------|-------|-------|-----------|-------|-------|--------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
| 食谱     | 食物    | 重量(g) | 食谱              | 食物    | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g) | 食谱           | 食物    | 重量(g) | 食谱              | 食物    | 重量(g) |
| 蒜薹炒肉   | 蒜薹    | 80    | 嫩豆腐<br>蒸鸡蛋      | 南豆腐   | 10    | 白菜炒<br>肉片 | 大白菜   | 100   | 番茄<br>鱼片     | 番茄    | 50    | 白花菜<br>炒虾仁      | 白花菜   | 50    |
|        | 猪肉(瘦) | 80    |                 | 鸡蛋    | 50    |           | 猪肉(瘦) | 60    |              | 巴沙鱼   | 50    |                 | 虾仁    | 20    |
| 西红柿炒鸡蛋 | 西红柿   | 50    | 木耳<br>土豆<br>红烧鸡 | 土豆    | 30    | 青椒炒<br>鸡蛋 | 青椒    | 50    | 葱炒猪肝         | 大葱    | 25    | 糟辣儿菜            | 儿菜    | 100   |
|        | 鸡蛋    | 50    |                 | 木耳    | 20    |           | 鸡蛋    | 50    |              | 猪肝    | 25    |                 | 糟辣椒   | 10    |
| 素炒三丝   | 胡萝卜   | 40    |                 | 鸡肉    | 60    | 豇豆<br>茼蒿菜 | 茼蒿    | 120   | 青椒土豆<br>丝炒肉丝 | 青椒    | 25    | 青椒<br>豆腐干<br>炒肉 | 豆腐干   | 65    |
|        |       |       |                 |       |       |           | 五香豇豆  | 10    |              | 猪肉(瘦) | 50    |                 | 青椒    | 15    |
|        |       |       |                 |       |       |           |       |       |              |       |       |                 | 猪肉(瘦) | 40    |
| 山药排骨汤  | 绿豆芽   | 40    | 三丁<br>花生        | 土豆    | 30    | 莲藕<br>炖排骨 | 莲藕    | 60    |              | 土豆    | 100   | 西红柿<br>鸡蛋汤      | 西红柿   | 50    |
|        | 黄瓜    | 40    |                 | 胡萝卜   | 50    |           | 猪排骨   | 30    |              | 菠菜    | 75    |                 | 鸡蛋    | 50    |
|        | 山药    | 60    |                 | 小瓜    | 50    | 植物油       | 植物油   | 9     | 菠菜<br>蛋花汤    | 鸡蛋    | 50    |                 | 猪油    | 1     |
| 植物油    | 猪排骨   | 20    |                 | 花生仁   | 10    |           |       |       |              | 猪油    | 2     | 植物油             | 植物油   | 9     |
|        | 植物油   | 9     | 黄瓜<br>肉片汤       | 黄瓜    | 40    | 植物油       |       |       | 植物油          | 植物油   | 9     |                 |       |       |
|        |       |       |                 | 猪肉(瘦) | 20    |           |       |       |              |       |       |                 |       |       |
|        |       |       |                 | 猪油    | 1     |           |       |       |              |       |       |                 |       |       |
|        |       |       | 植物油             | 植物油   | 9     |           |       |       |              |       |       |                 |       |       |

初中年级“5+2”B套,春季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪(g)                  | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 844          | 38         | 22                     | —                      | 613.2               | 49.8         | 0.5               | 0.4               | 163.0     | 7.4       | 3.6       | 3           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18.0      | 9.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 64         | —                      | —                      | 97                  | 52           | 42                | 33                | 17        | 41        | 40        | 15          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+2”B套周一食谱

| 食谱     | 食物    | 重量(g) |
|--------|-------|-------|
| 蒜薹炒肉   | 蒜薹    | 80    |
|        | 猪肉(瘦) | 80    |
| 西红柿炒鸡蛋 | 西红柿   | 50    |
|        | 鸡蛋    | 50    |
| 素炒三丝   | 胡萝卜   | 40    |
|        | 绿豆芽   | 40    |
|        | 黄瓜    | 40    |
| 山药排骨汤  | 山药    | 60    |
|        | 猪排骨   | 20    |
| 植物油    | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 413 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 328 |
| 维生素 C(mg)    | 18  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 80  |
| 铁(mg)        | 7.3 |
| 锌(mg)        | 4.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+2”B套周二食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 嫩豆腐蒸鸡蛋  | 南豆腐   | 10    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
| 木耳土豆红烧鸡 | 木耳    | 20    |
|         | 土豆    | 30    |
|         | 鸡肉    | 60    |
| 三丁花生    | 土豆    | 30    |
|         | 胡萝卜   | 50    |
|         | 小瓜    | 50    |
|         | 花生仁   | 10    |
| 黄瓜肉片汤   | 黄瓜    | 40    |
|         | 猪肉(瘦) | 20    |
|         | 猪油    | 1     |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 433 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 27  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 346 |
| 维生素 C(mg)    | 18  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 81  |
| 铁(mg)        | 4.2 |
| 锌(mg)        | 2.4 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

初中年级“5+2”B套周三食谱

| 食谱    | 食物    | 重量(g) |
|-------|-------|-------|
| 白菜炒肉片 | 大白菜   | 100   |
|       | 猪肉(瘦) | 60    |
| 青椒炒鸡蛋 | 青椒    | 50    |
|       | 鸡蛋    | 50    |
| 豆豉茼蒿菜 | 茼蒿    | 120   |
|       | 五香豆豉  | 10    |
| 莲藕炖排骨 | 莲藕    | 60    |
|       | 猪排骨   | 30    |
| 植物油   | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 403 |
| 蛋白质(g)      | 28  |
| 脂肪(g)       | 22  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 285 |
| 维生素C(mg)    | 97  |
| 维生素B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素B2(mg)   | 0.4 |
| 钙(mg)       | 185 |
| 铁(mg)       | 6.7 |
| 锌(mg)       | 3.9 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |



初中年级“5+2”B套周四食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 番茄鱼片    | 番茄    | 50    |
|         | 巴沙鱼   | 50    |
| 葱炒猪肝    | 大葱    | 25    |
|         | 猪肝    | 25    |
| 青椒土豆炒肉丝 | 青椒    | 25    |
|         | 土豆    | 100   |
|         | 猪肉(瘦) | 50    |
| 菠菜蛋花汤   | 菠菜    | 75    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
|         | 猪油    | 2     |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 413  |
| 蛋白质(g)      | 32   |
| 脂肪(g)       | 20   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 1939 |
| 维生素C(mg)    | 60   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)       | 160  |
| 铁(mg)       | 11.4 |
| 锌(mg)       | 3.9  |
| 膳食纤维(g)     | 3    |

初中年级“5+2”B套周五食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 白花菜炒虾仁  | 白花菜   | 50    |
|         | 虾仁    | 20    |
| 青椒豆腐干炒肉 | 豆腐干   | 65    |
|         | 青椒    | 15    |
|         | 猪肉(瘦) | 40    |
| 糟辣儿菜    | 儿菜    | 100   |
|         | 糟辣椒   | 10    |
| 西红柿鸡蛋汤  | 西红柿   | 50    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
|         | 猪油    | 1     |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 404 |
| 蛋白质(g)       | 31  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 168 |
| 维生素 C(mg)    | 56  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 309 |
| 铁(mg)        | 7.2 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

# 夏季营养午餐带量食谱

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,夏季)

小学1—3 年级

| 周一       |        |       | 周二           |        |       | 周三          |        |       | 周四       |        |       | 周五      |       |       |
|----------|--------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|-------|----------|--------|-------|---------|-------|-------|
| 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱           | 食物     | 重量(g) | 食谱          | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物    | 重量(g) |
| 莲花白炒肉片   | 莲花白    | 100   | 蒜薹炒肉丝        | 蒜薹     | 100   | 白菜胡萝卜丝炒肉丝   | 胡萝卜    | 40    | 捧瓜炒肉片    | 捧瓜     | 100   | 扁豆炒肉片   | 扁豆(鲜) | 80    |
|          | 猪肉(瘦)  | 40    |              | 猪肉(瘦)  | 50    |             | 白菜     | 40    |          | 猪肉(瘦)  | 50    |         | 猪肉(瘦) | 40    |
| 肉末蒸鸡蛋    | 猪肉(肥瘦) | 5     | 双丁炒鸡蛋        | 胡萝卜    | 10    | 番茄炒鸡蛋       | 猪肉(瘦)  | 40    | 青椒玉米粒炒鸡蛋 | 灯笼椒(青) | 50    | 胡萝卜土豆烧鸡 | 土豆    | 40    |
|          | 鸡蛋     | 50    |              | 莴笋头    | 10    |             | 番茄     | 50    |          | 玉米粒(干) | 10    |         |       | 40    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 30    | 青红椒炒土豆丝      | 鸡蛋     | 50    | 家常豆腐        | 鸡蛋     | 50    | 青菜钵      | 鸡蛋     | 50    | 清炒空心菜   | 胡萝卜   | 40    |
|          | 番茄     | 25    |              | 土豆     | 50    |             | 北豆腐    | 50    |          | 瓢儿白    | 100   |         | 鸡肉    | 30    |
| 冬瓜绿豆猪大骨汤 | 大白菜    | 25    | 碗豆粉丝小白菜鸡血粉丝汤 | 灯笼椒(红) | 10    | 白萝卜香菇猪大骨白酸汤 | 木耳(干)  | 5     | 油麦菜猪肝枸杞汤 | 油麦菜    | 50    | 丝瓜蛋花枸杞汤 | 空心菜   | 100   |
|          | 冬瓜     | 50    |              | 灯笼椒(青) | 10    |             | 灯笼椒(青) | 20    |          | 猪肝     | 20    |         | 丝瓜    | 50    |
| 植物油      | 筒骨     | 30    | 白菜鸡血粉丝汤      | 豌豆粉丝   | 10    | 筒骨植物油       | 白萝卜    | 20    | 植物油      | 枸杞     | 5     | 植物油     | 鸡蛋    | 50    |
|          | 绿豆(干)  | 10    |              | 小白菜    | 50    |             | 香菇(鲜)  | 20    |          | 猪油     | 1     |         | 枸杞    | 5     |
| 植物油      | 植物油    | 6     | 植物油          | 鸡血     | 25    | 植物油         | 筒骨     | 20    | 植物油      | 植物油    | 6     | 植物油     | 猪油    | 1     |
|          |        |       |              | 猪油     | 1     |             | 植物油    | 6     |          |        |       |         | 猪油    | 6     |
|          |        |       | 植物油          |        |       | 植物油         |        |       | 植物油      |        |       | 植物油     |       |       |

说明:1.以下食谱供给都是以女同学标准制定,相同年龄的男同学应该是在此基础增加 1.1 倍,以此类推。  
2.碳水化合物主要由主食供给,详见主食。

小学 1—3 年级“5+0” A 套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素 C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|---------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 617          | 30         | 17                     | —                      | 587.8               | 41.6          | 0.4               | 0.4               | 138.4     | 8.1       | 3.1       | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60            | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 74         | —                      | —                      | 131                 | 68            | 44                | 42                | 18        | 68        | 48        | 27          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学1—3 年级“5+0” A 套周一食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 莲花白炒肉片   | 莲花白    | 100   |
|          | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 肉末蒸鸡蛋    | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 30    |
|          | 番茄     | 25    |
|          | 大白菜    | 25    |
| 冬瓜绿豆猪大骨汤 | 冬瓜     | 50    |
|          | 筒骨     | 30    |
|          | 绿豆(干)  | 10    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 338 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 19  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 155 |
| 维生素 C(mg)    | 48  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 120 |
| 铁(mg)        | 4.2 |
| 锌(mg)        | 3.1 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学1—3年级“5+0” A 套周二食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 蒜薹炒肉丝   | 蒜薹     | 100   |
|         | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 双丁炒鸡蛋   | 胡萝卜    | 10    |
|         | 莴笋头    | 10    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 青红椒炒土豆丝 | 土豆     | 50    |
|         | 灯笼椒(红) | 10    |
|         | 灯笼椒(青) | 10    |
| 白菜鸡血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 10    |
|         | 小白菜    | 50    |
|         | 鸡血     | 25    |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 365  |
| 蛋白质(g)       | 22   |
| 脂肪(g)        | 14   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 342  |
| 维生素 C(mg)    | 37   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 94   |
| 铁(mg)        | 14.0 |
| 锌(mg)        | 3.4  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |

小学 1—3 年级“5+0” A 套周三食谱

| 食谱              | 食物     | 重量(g) |
|-----------------|--------|-------|
| 白菜胡萝卜丝炒肉丝       | 胡萝卜    | 40    |
|                 | 白菜     | 40    |
|                 | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 番茄炒鸡蛋           | 番茄     | 50    |
|                 | 鸡蛋     | 50    |
| 家常豆腐            | 北豆腐    | 50    |
|                 | 木耳(干)  | 5     |
|                 | 灯笼椒(青) | 20    |
| 白萝卜香菇<br>猪大骨白酸汤 | 白萝卜    | 20    |
|                 | 香菇(鲜)  | 20    |
|                 | 筒骨     | 20    |
| 植物油             | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 335 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 283 |
| 维生素 C(mg)    | 38  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 134 |
| 铁(mg)        | 8.6 |
| 锌(mg)        | 3.1 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |



小学 1—3 年级“5+0” A 套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 捧瓜炒肉片    | 捧瓜     | 100   |
|          | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 青椒玉米粒炒鸡蛋 | 灯笼椒(青) | 50    |
|          | 玉米粒(干) | 10    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜钵      | 瓢儿白    | 100   |
|          | 油菜菜    | 50    |
| 油菜猪肝枸杞汤  | 猪肝     | 20    |
|          | 枸杞     | 5     |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 330  |
| 蛋白质(g)       | 25   |
| 脂肪(g)        | 16   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1648 |
| 维生素 C(mg)    | 66   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 124  |
| 铁(mg)        | 9.3  |
| 锌(mg)        | 3.4  |
| 膳食纤维(g)      | 6    |

小学1—3 年级“5+0” A 套周五食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 扁豆炒肉片   | 扁豆(鲜) | 80    |
|         | 猪肉(瘦) | 40    |
| 胡萝卜土豆烧鸡 | 土豆    | 40    |
|         | 胡萝卜   | 40    |
|         | 鸡肉    | 30    |
| 清炒空心菜   | 空心菜   | 100   |
| 丝瓜蛋花枸杞汤 | 丝瓜    | 50    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
|         | 枸杞    | 5     |
|         | 猪油    | 1     |
| 植物油     | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 338 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 15  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 511 |
| 维生素 C(mg)    | 19  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 220 |
| 铁(mg)        | 4.5 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 7   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,夏季)

小学1—3 年级

| 周一         |        |       | 周二      |        |       | 周三        |        |       | 周四     |          |       | 周五        |        |        |
|------------|--------|-------|---------|--------|-------|-----------|--------|-------|--------|----------|-------|-----------|--------|--------|
| 食谱         | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱     | 食物       | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g)  |
| 番茄白菜豆腐羹    | 南豆腐    | 30    | 宫保鸡丁    | 胡萝卜    | 50    | 西兰花炒肉片    | 西兰花    | 75    | 青椒炒猪肝  | 猪肝       | 20    | 青红椒土豆丝炒肉丝 | 土豆     | 75     |
|            | 番茄     | 25    |         | 黄瓜     | 50    |           | 猪肉(瘦)  | 50    |        | 灯笼椒(青)   | 50    |           | 灯笼椒(青) | 10     |
|            | 大白菜    | 25    |         | 鸡胸肉    | 50    | 青椒炒鸡蛋     | 灯笼椒(青) | 50    | 韭菜炒鸡蛋  | 韭菜       | 50    |           | 灯笼椒(红) | 10     |
|            | 鸡蛋     | 50    |         | 花生仁    | 5     |           | 鸡蛋     | 50    |        | 鸡蛋       | 50    |           | 猪肉(瘦)  | 25     |
| 白芝麻胡萝卜粒蒸鸡蛋 | 胡萝卜    | 10    | 洋葱红椒炒鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    | 蒜泥莴笋叶     | 莴笋叶    | 50    | 肉末豇豆   | 猪肉(肥瘦)   | 25    | 肉末茄丁      | 茄子     | 50     |
|            | 白芝麻    | 1     |         | 洋葱     | 25    |           | 冬瓜     | 50    |        | 豇豆       | 50    |           | 灯笼椒(青) | 10     |
|            | 白菜     | 50    |         | 灯笼椒(红) | 50    | 冬瓜木耳肉圆红酸汤 | 番茄     | 20    |        | 胡萝卜山药肉片汤 | 胡萝卜   |           | 40     | 灯笼椒(红) |
| 猪肉(瘦)      | 50     | 莲花白   | 50      | 猪肉(肥瘦) | 30    |           | 山药     | 40    | 猪肉(肥瘦) |          | 10    |           |        |        |
| 黄瓜土豆肉圆汤    | 土豆     | 50    | 糖醋莲花白   | 豌豆粉丝   | 10    | 木耳(干)     | 木耳(干)  | 5     | 猪肉(瘦)  | 猪肉(瘦)    | 30    | 青菜烧豆腐     | 北豆腐    | 50     |
|            | 黄瓜     | 50    |         | 猪血     | 25    |           | 植物油    | 6     |        | 猪油       | 1     |           | 紫菜     | 5      |
|            | 猪肉(肥瘦) | 20    |         | 香菜     | 5     |           |        |       |        | 植物油      | 6     |           | 紫菜     | 50     |
| 植物油        | 植物油    | 6     | 猪血粉丝汤   | 枸杞     | 5     |           |        |       | 植物油    |          |       | 紫菜虾皮蛋花汤   | 虾皮     | 2      |
|            |        |       |         | 猪油     | 1     |           |        |       |        |          |       |           |        |        |
|            |        |       | 植物油     | 植物油    | 6     |           |        |       |        |          |       | 植物油       | 植物油    | 6      |

小学1—3 年级“5+0”B 套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪(g)                  | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 624          | 29         | 20                     | —                      | 515.0               | 62.6         | 0.4               | 0.3               | 119.4     | 6.5       | 2.6       | 4           |
| 标准推荐<br>摄入量/天                 | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 73         | —                      | —                      | 115                 | 102          | 44                | 44                | 15        | 54        | 40        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学 1—3 年级“5+0”B 套周一食谱

| 食谱             | 食物     | 重量(g) |
|----------------|--------|-------|
| 白菜炒肉丝          | 白菜     | 50    |
|                | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 白芝麻胡萝卜粒<br>蒸鸡蛋 | 胡萝卜    | 10    |
|                | 鸡蛋     | 50    |
|                | 白芝麻    | 1     |
|                | 南豆腐    | 30    |
| 番茄白菜豆腐羹        | 番茄     | 25    |
|                | 大白菜    | 25    |
|                | 黄瓜     | 50    |
| 黄瓜土豆肉圆汤        | 土豆     | 50    |
|                | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|                | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 349 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 188 |
| 维生素 C(mg)    | 42  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 128 |
| 铁(mg)        | 4.1 |
| 锌(mg)        | 2.9 |
| 膳食纤维(g)      | 2   |

小学1—3 年级“5+0”B 套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 宫保鸡丁      | 胡萝卜    | 50    |
|           | 黄瓜     | 50    |
|           | 鸡胸肉    | 50    |
|           | 花生仁    | 5     |
| 洋葱红椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(红) | 25    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
|           | 洋葱     | 25    |
| 糖醋莲花白     | 莲花白    | 50    |
| 香菜枸杞猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 10    |
|           | 香菜     | 5     |
|           | 猪血     | 25    |
|           | 枸杞     | 5     |
|           | 猪油     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 340 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 15  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 396 |
| 维生素 C(mg)    | 75  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.2 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 91  |
| 铁(mg)        | 5.4 |
| 锌(mg)        | 1.3 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

小学 1—3 年级“5+0”B 套周三食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 西兰花炒肉片        | 西兰花    | 75    |
|               | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 青椒炒鸡蛋         | 灯笼椒(青) | 50    |
|               | 鸡蛋     | 50    |
| 蒜泥茼蒿叶         | 茼蒿叶    | 50    |
| 冬瓜木耳肉圆<br>红酸汤 | 冬瓜     | 50    |
|               | 番茄     | 20    |
|               | 木耳(干)  | 5     |
|               | 猪肉(肥瘦) | 30    |
| 植物油           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 345 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 180 |
| 维生素 C(mg)    | 87  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 87  |
| 铁(mg)        | 8.6 |
| 锌(mg)        | 31  |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学 1—3 年级“5+0”B 套周四食谱

| 食谱           | 食物     | 重量(g) |
|--------------|--------|-------|
| 青椒炒猪肝        | 灯笼椒(青) | 50    |
|              | 猪肝     | 20    |
| 韭菜炒鸡蛋        | 韭菜     | 50    |
|              | 鸡蛋     | 50    |
| 肉末豇豆         | 豇豆     | 50    |
|              | 猪肉(肥瘦) | 25    |
| 胡萝卜山药<br>肉片汤 | 胡萝卜    | 40    |
|              | 山药     | 40    |
|              | 猪肉(瘦)  | 30    |
|              | 猪油     | 1     |
| 植物油          | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 350  |
| 蛋白质(g)       | 23   |
| 脂肪(g)        | 21   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1611 |
| 维生素 C(mg)    | 62   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 88   |
| 铁(mg)        | 8.0  |
| 锌(mg)        | 3.3  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |



小学 1—3 年级“5+0”B 套周五食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 青红椒土豆丝炒肉丝 | 灯笼椒(红) | 10    |
|           | 灯笼椒(青) | 10    |
|           | 土豆     | 75    |
|           | 猪肉(瘦)  | 25    |
| 肉末茄丁      | 茄子     | 50    |
|           | 灯笼椒(红) | 10    |
|           | 灯笼椒(青) | 10    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 青菜烧豆腐     | 北豆腐    | 50    |
|           | 瓢儿白    | 50    |
|           | 紫菜     | 5     |
| 紫菜虾皮蛋花汤   | 鸡蛋     | 50    |
|           | 虾皮     | 2     |
|           | 猪油     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 358 |
| 蛋白质(g)       | 22  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 200 |
| 维生素 C(mg)    | 47  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 203 |
| 铁(mg)        | 6.5 |
| 锌(mg)        | 2.4 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,夏季)

小学4—6 年级

| 周一       |        |           | 周二      |        |           | 周三                |        |           | 周四       |        |           | 周五        |       |           |
|----------|--------|-----------|---------|--------|-----------|-------------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|-----------|-------|-----------|
| 食谱       | 食物     | 重量<br>(g) | 食谱      | 食物     | 重量<br>(g) | 食谱                | 食物     | 重量<br>(g) | 食谱       | 食物     | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物    | 重量<br>(g) |
| 莲花白炒肉片   | 莲花白    | 130       | 蒜薹炒肉丝   | 蒜薹     | 120       | 白菜<br>胡萝卜丝<br>炒肉丝 | 胡萝卜    | 52        | 捧瓜炒肉片    | 捧瓜     | 130       | 扁豆<br>炒肉片 | 扁豆(鲜) | 104       |
|          | 猪肉(瘦)  | 55        |         | 猪肉(瘦)  | 65        |                   | 白菜     | 52        |          | 猪肉(瘦)  | 65        |           | 猪肉(瘦) | 52        |
| 肉末蒸鸡蛋    | 猪肉(肥瘦) | 7         |         | 胡萝卜    | 13        |                   | 猪肉(瘦)  | 52        | 青椒玉米粒炒鸡蛋 | 灯笼椒(青) | 65        |           | 土豆    | 52        |
|          | 鸡蛋     | 50        | 双丁炒鸡蛋   | 茼笋头    | 13        | 番茄炒鸡蛋             | 番茄     | 65        |          | 玉米粒(干) | 15        |           |       | 52        |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 39        |         | 鸡蛋     | 50        |                   | 鸡蛋     | 50        | 青菜钵      | 鸡蛋     | 50        | 清炒空心菜     | 胡萝卜   | 52        |
|          | 番茄     | 33        | 青红椒炒土豆丝 | 土豆     | 65        | 家常豆腐              | 北豆腐    | 65        |          | 瓢儿白    | 130       |           | 鸡肉    | 39        |
|          | 大白菜    | 33        |         | 灯笼椒(红) | 13        |                   | 木耳(干)  | 5         | 油麦菜猪肝枸杞汤 | 油麦菜    | 65        |           | 空心菜   | 130       |
| 冬瓜绿豆猪大骨汤 | 冬瓜     | 65        | 白菜鸡血粉丝汤 | 灯笼椒(青) | 13        | 白萝卜香菇猪大骨白酸汤       | 灯笼椒(青) | 26        |          | 猪肝     | 25        | 丝瓜蛋花枸杞汤   | 丝瓜    | 65        |
|          | 筒骨     | 40        |         | 豌豆粉丝   | 13        |                   | 白萝卜    | 30        |          | 枸杞     | 7         |           | 鸡蛋    | 50        |
|          | 绿豆(干)  | 13        |         | 小白菜    | 65        |                   | 香菇(鲜)  | 30        |          | 猪油     | 2         |           | 枸杞    | 7         |
| 植物油      | 植物油    | 6         | 植物油     | 鸡血     | 25        | 植物油               | 筒骨     | 30        | 植物油      | 植物油    | 6         | 植物油       | 猪油    | 2         |
|          |        |           |         | 猪油     | 2         |                   | 植物油    | 6         |          |        |           |           | 植物油   | 6         |
|          |        |           | 植物油     | 植物油    | 6         |                   |        |           |          |        |           |           |       |           |

小学4—6年级“5+0”A套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 762          | 37         | 20                     | —                      | 718.4               | 56.2         | 0.5               | 0.4               | 175.8     | 9.6       | 4.0       | 6           |
| 标准推荐<br>摄入量/天                 | 1900         | 50         | 占总能<br>量<br>20—<br>30% | 占总能<br>量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1               | 1.1               | 850       | 14        | 8.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 74         | —                      | —                      | 131                 | 71           | 45                | 36                | 20        | 69        | 50        | 35          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+0”A套周一食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 莲花白炒肉片   | 莲花白    | 130   |
|          | 猪肉(瘦)  | 55    |
| 肉末蒸鸡蛋    | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 39    |
|          | 番茄     | 33    |
|          | 大白菜    | 33    |
| 冬瓜绿豆猪大骨汤 | 冬瓜     | 65    |
|          | 筒骨     | 40    |
|          | 绿豆(干)  | 13    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 423 |
| 蛋白质(g)      | 30  |
| 脂肪(g)       | 24  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 162 |
| 维生素C(mg)    | 72  |
| 维生素B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 170 |
| 铁(mg)       | 5.3 |
| 锌(mg)       | 4.0 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |

小学4—6年级“5+0” A 套周二食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 蒜薹炒肉丝   | 蒜薹     | 120   |
|         | 猪肉(瘦)  | 65    |
| 双丁炒鸡蛋   | 胡萝卜    | 13    |
|         | 莴笋头    | 13    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 青红椒炒土豆丝 | 土豆     | 65    |
|         | 灯笼椒(红) | 13    |
|         | 灯笼椒(青) | 13    |
| 白菜鸡血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 13    |
|         | 小白菜    | 65    |
|         | 鸡血     | 25    |
|         | 猪油     | 2     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 436 |
| 蛋白质(g)       | 26  |
| 脂肪(g)        | 16  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 403 |
| 维生素 C(mg)    | 48  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 112 |
| 铁(mg)        | 16  |
| 锌(mg)        | 4.2 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学4—6 年级“5+0” A 套周三食谱

| 食谱          | 食物     | 重量(g) |
|-------------|--------|-------|
| 白菜胡萝卜丝炒肉丝   | 胡萝卜    | 52    |
|             | 白菜     | 52    |
|             | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 番茄炒鸡蛋       | 番茄     | 65    |
|             | 鸡蛋     | 50    |
| 家常豆腐        | 北豆腐    | 65    |
|             | 木耳(干)  | 5     |
|             | 灯笼椒(青) | 26    |
| 白萝卜香菇猪大骨白酸汤 | 白萝卜    | 30    |
|             | 香菇(鲜)  | 30    |
|             | 筒骨     | 30    |
| 植物油         | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 407 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 24  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 336 |
| 维生素 C(mg)    | 50  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 164 |
| 铁(mg)        | 9.5 |
| 锌(mg)        | 4.0 |
| 膳食纤维(g)      | 6   |

小学4—6年级“5+0” A 套周四食谱

| 食谱           | 食物     | 重量(g) |
|--------------|--------|-------|
| 捧瓜炒肉片        | 捧瓜     | 130   |
|              | 猪肉(瘦)  | 65    |
| 青椒玉米粒炒鸡蛋     | 灯笼椒(青) | 65    |
|              | 玉米粒(干) | 15    |
|              | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜钵          | 瓢儿白    | 130   |
|              | 油麦菜    | 65    |
| 油麦菜猪肝<br>枸杞汤 | 猪肝     | 25    |
|              | 枸杞     | 7     |
|              | 猪油     | 2     |
| 植物油          | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 408  |
| 蛋白质(g)       | 30   |
| 脂肪(g)        | 18   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 2052 |
| 维生素 C(mg)    | 86   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.9  |
| 钙(mg)        | 154  |
| 铁(mg)        | 11.6 |
| 锌(mg)        | 4.3  |
| 膳食纤维(g)      | 9    |

小学4—6年级“5+0” A套周五食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 扁豆炒肉片   | 扁豆(鲜) | 104   |
|         | 猪肉(瘦) | 52    |
| 胡萝卜土豆烧鸡 | 土豆    | 52    |
|         | 胡萝卜   | 52    |
|         | 鸡肉    | 39    |
| 清炒空心菜   | 空心菜   | 130   |
| 丝瓜蛋花枸杞汤 | 丝瓜    | 65    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
|         | 枸杞    | 7     |
|         | 猪油    | 2     |
| 植物油     | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 413 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 17  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 639 |
| 维生素 C(mg)    | 25  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.4 |
| 钙(mg)        | 279 |
| 铁(mg)        | 5.6 |
| 锌(mg)        | 3.4 |
| 膳食纤维(g)      | 9   |



贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,夏季)

小学4—6 年级

| 周一         |        |           | 周二        |        |           | 周三        |        |           | 周四        |        |           | 周五        |        |           |
|------------|--------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|--------|-----------|
| 食谱         | 食物     | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物     | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物     | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物     | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物     | 重量<br>(g) |
| 番茄白菜豆腐羹    | 南豆腐    | 39        | 宫保鸡丁      | 胡萝卜    | 65        | 西兰花炒肉片    | 西兰花    | 98        | 青椒炒猪肝     | 猪肝     | 25        | 青红椒土豆丝炒肉丝 | 土豆     | 98        |
|            | 番茄     | 33        |           | 黄瓜     | 65        |           | 猪肉(瘦)  | 65        |           | 灯笼椒(青) | 65        |           | 灯笼椒(青) | 13        |
|            | 大白菜    | 33        |           | 鸡胸肉    | 65        | 青椒炒鸡蛋     | 灯笼椒(青) | 65        | 韭菜炒鸡蛋     | 韭菜     | 65        |           | 灯笼椒(红) | 13        |
|            | 鸡蛋     | 50        |           | 花生仁    | 7         |           | 鸡蛋     | 50        |           | 鸡蛋     | 50        |           | 猪肉(瘦)  | 33        |
| 白芝麻胡萝卜粒蒸鸡蛋 | 胡萝卜    | 13        | 洋葱红椒炒鸡蛋   | 鸡蛋     | 50        | 蒜泥茼蒿笋叶    | 茼蒿笋叶   | 65        | 肉末豇豆      | 猪肉(肥瘦) | 33        | 肉末茄丁      | 茄子     | 65        |
|            | 白芝麻    | 1         |           | 洋葱     | 33        |           | 冬瓜     | 65        |           | 豇豆     | 65        |           | 灯笼椒(青) | 13        |
|            | 白菜     | 65        |           | 灯笼椒(红) | 65        | 冬瓜木耳肉圆红酸汤 | 番茄     | 26        | 胡萝卜山药猪肉片汤 | 胡萝卜    | 52        |           | 灯笼椒(红) | 13        |
| 白菜炒肉丝      | 猪肉(瘦)  | 65        |           | 莲花白    | 65        |           | 猪肉(肥瘦) | 40        |           | 山药     | 52        | 青菜烧豆腐     | 猪肉(肥瘦) | 13        |
|            | 土豆     | 65        | 香菜枸杞猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 13        | 植物油       | 木耳(干)  | 7         | 植物油       | 猪肉(瘦)  | 39        |           | 北豆腐    | 65        |
| 黄瓜土豆肉圆汤    | 黄瓜     | 65        |           | 猪血     | 25        |           | 植物油    | 6         |           | 猪油     | 2         |           | 瓢儿白    | 65        |
|            | 猪肉(肥瘦) | 30        |           | 香菜     | 7         |           |        |           |           | 植物油    | 6         | 紫菜虾皮蛋花汤   | 鸡蛋     | 50        |
|            | 植物油    | 6         |           | 枸杞     | 7         |           |        |           |           |        |           |           | 虾皮     | 2         |
|            |        |           | 植物油       | 猪油     | 2         |           |        |           |           |        |           | 植物油       | 猪油     | 1         |
|            |        |           |           | 植物油    | 6         |           |        |           |           |        |           |           | 植物油    | 6         |

小学4—6年级“5+0”B套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙(mg) | 铁(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 768          | 37         | 23                     | —                      | 624.8               | 69.6         | 0.5               | 0.4               | 145.8 | 8.0   | 3.3       | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1               | 1.1               | 850   | 14    | 8.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 74         | —                      | —                      | 114                 | 106          | 45                | 36                | 17    | 57    | 41        | 25          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+0”B套周一食谱

| 食谱             | 食物     | 重量(g) |
|----------------|--------|-------|
| 白菜炒肉丝          | 白菜     | 65    |
|                | 猪肉(瘦)  | 65    |
| 白芝麻胡萝卜粒<br>蒸鸡蛋 | 胡萝卜    | 13    |
|                | 鸡蛋     | 50    |
|                | 白芝麻    | 1     |
|                |        |       |
| 番茄白菜豆腐羹        | 南豆腐    | 39    |
|                | 番茄     | 33    |
|                | 大白菜    | 33    |
| 黄瓜土豆肉圆汤        | 黄瓜     | 65    |
|                | 土豆     | 65    |
|                | 猪肉(肥瘦) | 30    |
|                | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 430 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 212 |
| 维生素 C(mg)    | 56  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 158 |
| 铁(mg)        | 5.1 |
| 锌(mg)        | 3.8 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学4—6年级“5+0”B套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 宫保鸡丁      | 胡萝卜    | 65    |
|           | 黄瓜     | 65    |
|           | 鸡胸肉    | 65    |
|           | 花生仁    | 7     |
| 洋葱红椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(红) | 65    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
|           | 洋葱     | 33    |
| 糖醋莲花白     | 莲花白    | 65    |
|           | 豌豆粉丝   | 13    |
| 香菜枸杞猪血粉丝汤 | 香菜     | 7     |
|           | 猪血     | 25    |
|           | 枸杞     | 7     |
|           | 猪油     | 2     |
|           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 415 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 17  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 490 |
| 维生素 C(mg)    | 98  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 111 |
| 铁(mg)        | 6.2 |
| 锌(mg)        | 1.6 |
| 膳食纤维(g)      | 6   |

小学4—6年级“5+0”B套周三食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 西兰花炒肉片    | 西兰花    | 98    |
|           | 猪肉(瘦)  | 65    |
| 青椒炒鸡蛋     | 灯笼椒(青) | 65    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 蒜泥茼蒿叶     | 茼蒿叶    | 65    |
| 冬瓜木耳肉圆红酸汤 | 冬瓜     | 65    |
|           | 番茄     | 26    |
|           | 木耳(干)  | 7     |
|           | 猪肉(肥瘦) | 40    |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 419  |
| 蛋白质(g)      | 30   |
| 脂肪(g)       | 26   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 201  |
| 维生素C(mg)    | 114  |
| 维生素B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 107  |
| 铁(mg)       | 11.4 |
| 锌(mg)       | 3.9  |
| 膳食纤维(g)     | 6    |

小学4—6年级“5+0”B套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 青椒炒猪肝    | 灯笼椒(青) | 65    |
|          | 猪肝     | 25    |
| 韭菜炒鸡蛋    | 韭菜     | 65    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 肉末豇豆     | 豇豆     | 65    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 33    |
| 胡萝卜山药肉片汤 | 胡萝卜    | 52    |
|          | 山药     | 52    |
|          | 猪肉(瘦)  | 39    |
|          | 猪油     | 2     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 427  |
| 蛋白质(g)      | 28   |
| 脂肪(g)       | 25   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 1996 |
| 维生素C(mg)    | 80   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)       | 107  |
| 铁(mg)       | 9.9  |
| 锌(mg)       | 4.1  |
| 膳食纤维(g)     | 5    |

小学4—6年级“5+0”B套周五食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 青红椒土豆丝炒肉丝 | 灯笼椒(红) | 13    |
|           | 灯笼椒(青) | 13    |
|           | 土豆     | 98    |
|           | 猪肉(瘦)  | 33    |
| 肉末茄丁      | 茄子     | 65    |
|           | 灯笼椒(红) | 13    |
|           | 灯笼椒(青) | 13    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 13    |
| 青菜烧豆腐     | 北豆腐    | 65    |
|           | 瓢儿白    | 65    |
|           | 紫菜     | 5     |
| 紫菜虾皮蛋花汤   | 鸡蛋     | 50    |
|           | 虾皮     | 2     |
|           | 猪油     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 424 |
| 蛋白质(g)        | 27  |
| 脂肪(g)         | 22  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (μgRAE) | 225 |
| 维生素 B1(mg)    | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.3 |
| 钙(mg)         | 246 |
| 铁(mg)         | 7.3 |
| 锌(mg)         | 3.0 |
| 膳食纤维(g)       | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0” A 套,夏季)

初中年级

| 周一         |        |       | 周二        |       |        | 周三      |       |       | 周四       |        |       | 周五       |       |       |
|------------|--------|-------|-----------|-------|--------|---------|-------|-------|----------|--------|-------|----------|-------|-------|
| 食谱         | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g)  | 食谱      | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|            |        |       |           |       |        |         |       |       |          |        |       |          |       |       |
| 彩蔬鸡丁       | 鸡胸肉    | 50    | 捧瓜炒肉片     | 捧瓜    | 100    | 糟辣芹菜炒肉丝 | 芹菜    | 100   | 扁豆炒肉片    | 扁豆(鲜)  | 100   | 三丝炒肉     | 胡萝卜   | 40    |
|            | 黄瓜     | 30    |           | 猪肉(瘦) | 75     |         | 猪肉(瘦) | 65    |          | 猪肉(瘦)  | 50    |          | 黄瓜    | 40    |
|            | 胡萝卜    | 30    | 土豆        | 75    | 糟辣椒    |         | 15    | 番茄炒鸡蛋 | 番茄       | 50     | 猪肉(瘦) |          | 40    |       |
|            | 玉米粒(干) | 15    | 青椒        | 25    | 木耳菜炒鸡蛋 |         | 木耳菜   | 50    | 鸡蛋       | 50     | 绿豆芽   |          | 20    |       |
| 白芝麻胡萝卜粒蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    | 葱炒鸡蛋      | 大葱    | 50     | 鱼香豆腐    | 鸡蛋    | 50    | 青椒炒猪肝    | 青椒     | 75    | 双椒土豆片炒肉片 | 土豆    | 75    |
|            | 胡萝卜    | 10    |           | 鸡蛋    | 50     |         | 南豆腐   | 75    |          | 猪肝     | 25    |          | 猪肉(瘦) | 40    |
|            | 白芝麻    | 1     | 胡萝卜       | 30    | 胡萝卜    |         | 20    | 胡萝卜   | 20       | 胡萝卜    | 60    |          | 青椒    | 20    |
| 番茄白菜豆腐羹    | 南豆腐    | 50    | 胡萝卜猪大骨枸杞汤 | 筒骨    | 30     | 三蔬肉片汤   | 青椒    | 20    | 胡萝卜黄瓜肉圆汤 | 黄瓜     | 60    | 清炒空心菜    | 红椒    | 20    |
|            | 番茄     | 25    |           | 枸杞    | 5      |         | 木耳(干) | 3     |          | 猪肉(肥瘦) | 30    |          | 空心菜   | 100   |
|            | 大白菜    | 25    | 植物油       | 9     | 小瓜     |         | 40    | 植物油   | 9        | 鸡蛋     | 50    |          |       |       |
| 小白菜肉圆汤     | 小白菜    | 80    | 植物油       |       |        | 三蔬肉片汤   | 莲花白   | 40    | 植物油      |        |       | 番茄豆腐蛋花汤  | 番茄    | 25    |
|            | 猪肉(肥瘦) | 30    |           |       |        |         | 猪肉(瘦) | 20    |          |        |       |          | 南豆腐   | 20    |
|            | 植物油    | 9     |           |       |        |         | 绿豆芽   | 10    |          |        |       |          | 猪油    | 1     |
|            |        |       |           |       |        | 猪油      | 1     |       |          |        |       | 植物油      | 9     |       |
|            |        |       |           |       |        | 植物油     |       | 9     |          |        |       | 植物油      |       |       |



初中年级“5+0” A 套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 855          | 39         | 24                     | —                      | 713.2               | 47.4         | 0.5               | 0.4               | 167.8     | 7.6       | 3.5       | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18.0      | 9.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 65         | —                      | —                      | 114                 | 49           | 42                | 33                | 17        | 42        | 39        | 30          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+0” A 套周一食谱

| 食谱             | 食物     | 重量(g) |
|----------------|--------|-------|
| 彩蔬鸡丁           | 鸡胸肉    | 50    |
|                | 黄瓜     | 30    |
|                | 胡萝卜    | 30    |
|                | 玉米粒(干) | 15    |
| 白芝麻胡萝卜粒<br>蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    |
|                | 胡萝卜    | 10    |
|                | 白芝麻    | 1     |
| 番茄白菜豆腐羹        | 南豆腐    | 50    |
|                | 番茄     | 25    |
|                | 大白菜    | 25    |
| 小白菜肉圆汤         | 小白菜    | 80    |
|                | 猪肉(肥瘦) | 30    |
| 植物油            | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 437 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 446 |
| 维生素 C(mg)    | 38  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.2 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 182 |
| 铁(mg)        | 4.3 |
| 锌(mg)        | 1.8 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0”A 套周二食谱

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 捧瓜炒肉片     | 捧瓜    | 100   |
|           | 猪肉(瘦) | 75    |
| 酸辣青椒炒土豆丝  | 土豆    | 75    |
|           | 青椒    | 25    |
| 葱炒鸡蛋      | 大葱    | 50    |
|           | 鸡蛋    | 50    |
| 胡萝卜猪大骨枸杞汤 | 胡萝卜   | 30    |
|           | 筒骨    | 30    |
|           | 枸杞    | 5     |
| 植物油       | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 435 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 331 |
| 维生素 C(mg)    | 37  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.4 |
| 钙(mg)        | 94  |
| 铁(mg)        | 4.6 |
| 锌(mg)        | 4.0 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0” A 套周三食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 糟辣芹菜炒肉丝 | 芹菜    | 100   |
|         | 猪肉(瘦) | 65    |
|         | 糟辣椒   | 15    |
| 木耳菜炒鸡蛋  | 木耳菜   | 50    |
|         | 鸡蛋    | 50    |
| 鱼香豆腐    | 南豆腐   | 75    |
|         | 胡萝卜   | 20    |
|         | 青椒    | 20    |
|         | 木耳(干) | 3     |
| 三蔬肉片汤   | 小瓜    | 40    |
|         | 莲花白   | 40    |
|         | 猪肉(瘦) | 20    |
|         | 绿豆芽   | 10    |
|         | 猪油    | 1     |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 406  |
| 蛋白质(g)       | 30   |
| 脂肪(g)        | 24   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 352  |
| 维生素 C(mg)    | 44   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.4  |
| 钙(mg)        | 240  |
| 铁(mg)        | 13.5 |
| 锌(mg)        | 4.2  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

初中年级“5+0”A 套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 扁豆炒肉片    | 扁豆(鲜)  | 100   |
|          | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 番茄炒鸡蛋    | 番茄     | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 青椒炒猪肝    | 青椒     | 75    |
|          | 猪肝     | 25    |
| 胡萝卜黄瓜肉圆汤 | 胡萝卜    | 60    |
|          | 黄瓜     | 60    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 30    |
| 植物油      | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 433  |
| 蛋白质(g)       | 29   |
| 脂肪(g)        | 26   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1991 |
| 维生素 C(mg)    | 64   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 124  |
| 铁(mg)        | 9.9  |
| 锌(mg)        | 40   |
| 膳食纤维(g)      | 8    |

初中年级“5+0” A 套周五食谱

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 三丝炒肉     | 胡萝卜   | 40    |
|          | 黄瓜    | 40    |
|          | 猪肉(瘦) | 40    |
|          | 绿豆芽   | 20    |
| 双椒土豆片炒肉片 | 土豆    | 75    |
|          | 猪肉(瘦) | 40    |
|          | 青椒    | 20    |
|          | 红椒    | 20    |
| 清炒空心菜    | 空心菜   | 100   |
| 番茄豆腐蛋花汤  | 鸡蛋    | 50    |
|          | 番茄    | 25    |
|          | 南豆腐   | 20    |
|          | 猪油    | 1     |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 408 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 446 |
| 维生素 C(mg)    | 54  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 199 |
| 铁(mg)        | 5.5 |
| 锌(mg)        | 3.7 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,夏季)

初中年级

| 星期一        |        |       | 星期二      |       |       | 星期三       |       |       | 星期四       |       |       | 星期五      |        |       |
|------------|--------|-------|----------|-------|-------|-----------|-------|-------|-----------|-------|-------|----------|--------|-------|
| 食谱         | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) |
| 莲花白炒肉片     | 莲花白    | 100   | 糟辣肉末茄丁   | 茄子    | 100   | 香菇土豆烧鸡块   | 土豆    | 50    | 山药木耳青椒炒肉片 | 山药    | 60    | 鱼香时蔬肉丝   | 胡萝卜    | 50    |
|            | 猪肉(瘦)  | 75    |          | 猪肉(瘦) | 60    |           | 鸡肉    | 50    |           | 青椒    | 60    |          | 青椒     | 50    |
|            | 鸡蛋     | 50    |          | 糟辣椒   | 20    |           | 香菇(鲜) | 20    |           | 猪肉(瘦) | 70    |          | 猪肉(瘦)  | 60    |
| 肉末蒸鸡蛋      | 猪肉(肥瘦) | 5     | 青椒炒鸡蛋    | 青椒    | 50    |           | 青椒    | 10    |           | 木耳(干) | 5     |          | 木耳(干)  | 3     |
|            | 番茄     | 25    |          | 鸡蛋    | 50    |           | 红椒    | 10    |           | 洋葱    | 50    |          | 胡萝卜    | 50    |
| 番茄白菜豆腐羹    | 南豆腐    | 50    | 蒜香炒茼菜    | 茼菜    | 100   | 小瓜炒鸡蛋     | 小瓜    | 50    | 洋葱炒鸡蛋     | 鸡蛋    | 50    | 胡萝卜土豆烧肉圆 | 土豆     | 50    |
|            | 大白菜    | 25    |          | 冬瓜    | 80    |           | 鸡蛋    | 50    |           | 糖醋莲花白 | 100   |          | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 香菇山药枸杞猪大骨汤 | 山药     | 30    | 冬瓜绿豆猪大骨汤 | 筒骨    | 40    | 麻婆豆腐      | 南豆腐   | 100   | 三鲜猪肝汤     | 油麦菜   | 50    | 清炒茼菜     | 茼菜     | 100   |
|            | 香菇(鲜)  | 30    |          | 绿豆(干) | 10    |           | 猪肉(瘦) | 10    |           | 猪肝    | 25    |          | 鸡蛋     | 50    |
|            | 筒骨     | 30    |          | 植物油   | 9     |           | 小白菜   | 100   |           | 香菇(鲜) | 20    |          | 紫菜     | 5     |
| 植物油        | 枸杞     | 5     |          |       |       | 番茄白菜肉片红酸汤 | 猪肉(瘦) | 30    |           | 枸杞    | 5     | 紫菜虾皮蛋花汤  | 虾皮     | 2     |
|            | 植物油    | 9     |          |       |       |           | 番茄    | 20    |           | 猪油    | 1     |          | 猪油     | 1     |
|            |        |       |          |       |       |           | 猪油    | 1     |           | 植物油   | 9     |          | 植物油    | 9     |
|            |        |       |          |       |       | 植物油       |       | 9     |           |       |       |          |        |       |

初中年级“5+0”B套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 859          | 40         | 24                     | —                      | 675.8               | 62.0         | 0.5               | 0.4               | 193.2     | 9.1       | 4.1       | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18.0      | 9.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 65         | —                      | —                      | 108                 | 64           | 42                | 33                | 20        | 50        | 46        | 25          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值



初中年级“5+0”B套周一食谱

| 食谱         | 食物     | 重量(g) |
|------------|--------|-------|
| 莲花白炒肉片     | 莲花白    | 100   |
|            | 猪肉(瘦)  | 75    |
| 肉末蒸鸡蛋      | 鸡蛋     | 50    |
|            | 猪肉(肥瘦) | 5     |
| 番茄白菜豆腐羹    | 番茄     | 25    |
|            | 南豆腐    | 50    |
|            | 大白菜    | 25    |
| 香菇山药枸杞猪大骨汤 | 山药     | 30    |
|            | 香菇(鲜)  | 30    |
|            | 筒骨     | 30    |
|            | 枸杞     | 5     |
| 植物油        | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 442 |
| 蛋白质(g)       | 32  |
| 脂肪(g)        | 27  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 244 |
| 维生素 C(mg)    | 53  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 156 |
| 铁(mg)        | 5.4 |
| 锌(mg)        | 4.3 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0”B套周二食谱

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 糟辣肉末茄丁   | 茄子    | 100   |
|          | 猪肉(瘦) | 60    |
|          | 糟辣椒   | 20    |
| 青椒炒鸡蛋    | 青椒    | 50    |
|          | 鸡蛋    | 50    |
| 蒜香炒苋菜    | 苋菜    | 100   |
| 冬瓜绿豆猪大骨汤 | 冬瓜    | 80    |
|          | 筒骨    | 40    |
|          | 绿豆(干) | 10    |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 424 |
| 蛋白质(g)        | 29  |
| 脂肪(g)         | 24  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (µgRAE) | 279 |
| 维生素 C(mg)     | 64  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.3 |
| 钙(mg)         | 208 |
| 铁(mg)         | 7.0 |
| 锌(mg)         | 4.6 |
| 膳食纤维(g)       | 5   |

初中年级“5+0”B套周三食谱

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 香菇土豆烧鸡块   | 土豆    | 50    |
|           | 鸡肉    | 50    |
|           | 香菇(鲜) | 20    |
|           | 青椒    | 10    |
|           | 红椒    | 10    |
| 小瓜炒鸡蛋     | 小瓜    | 50    |
|           | 鸡蛋    | 50    |
| 麻婆豆腐      | 南豆腐   | 100   |
|           | 猪肉(瘦) | 10    |
| 番茄白菜肉片红酸汤 | 小白菜   | 100   |
|           | 猪肉(瘦) | 30    |
|           | 番茄    | 20    |
|           | 猪油    | 1     |
|           | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 422 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 398 |
| 维生素 C(mg)    | 48  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 229 |
| 铁(mg)        | 6.0 |
| 锌(mg)        | 3.3 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

初中年级“5+0”B套周四食谱

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 山药木耳青椒炒肉片 | 山药    | 60    |
|           | 青椒    | 60    |
|           | 猪肉(瘦) | 70    |
|           | 木耳(干) | 5     |
| 洋葱炒鸡蛋     | 洋葱    | 50    |
|           | 鸡蛋    | 50    |
| 糖醋莲花白     | 莲花白   | 100   |
| 三鲜猪肝汤     | 油麦菜   | 50    |
|           | 猪肝    | 25    |
|           | 香菇(鲜) | 20    |
|           | 枸杞    | 5     |
|           | 猪油    | 1     |
| 植物油       | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 413  |
| 蛋白质(g)       | 30   |
| 脂肪(g)        | 20   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1885 |
| 维生素 C(mg)    | 81   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 138  |
| 铁(mg)        | 15.4 |
| 锌(mg)        | 4.5  |
| 膳食纤维(g)      | 6    |

初中年级“5+0”B套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 鱼香时蔬肉丝   | 胡萝卜    | 50    |
|          | 青椒     | 50    |
|          | 猪肉(瘦)  | 60    |
|          | 木耳(干)  | 3     |
| 胡萝卜土豆烧肉圆 | 胡萝卜    | 50    |
|          | 土豆     | 50    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 清炒苋菜     | 苋菜     | 100   |
| 紫菜虾皮蛋花汤  | 鸡蛋     | 50    |
|          | 紫菜     | 5     |
|          | 虾皮     | 2     |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 440  |
| 蛋白质(g)       | 28   |
| 脂肪(g)        | 24   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 573  |
| 维生素 C(mg)    | 64   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 235  |
| 铁(mg)        | 11.6 |
| 锌(mg)        | 3.8  |
| 膳食纤维(g)      | 7    |

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,夏季)

## 小学1—3年级

| 周一         |        |       | 周二      |        |       | 周三            |     |        | 周四      |        |        | 周五       |       |        |    |  |
|------------|--------|-------|---------|--------|-------|---------------|-----|--------|---------|--------|--------|----------|-------|--------|----|--|
| 食谱         | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱            | 食物  | 重量(g)  | 食谱      | 食物     | 重量(g)  | 食谱       | 食物    | 重量(g)  |    |  |
| 肉末番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 30    | 双椒土豆丝炒肉 | 土豆     | 75    | 改良京酱肉丝        | 绿豆芽 | 10     | 洋葱蒜苗炒猪肝 | 洋葱     | 60     | 胡萝卜土豆烧排骨 | 胡萝卜   | 20     |    |  |
|            | 番茄     | 25    |         | 猪肉(瘦)  | 25    |               |     | 蒜苗     |         | 15     | 土豆     |          | 40    |        |    |  |
|            | 大白菜    | 25    |         | 灯笼椒(青) | 10    |               |     | 葱白     |         | 10     | 猪肝     |          | 20    |        |    |  |
|            | 猪肉(肥瘦) | 10    |         | 灯笼椒(红) | 10    |               |     | 猪肉(瘦)  |         | 25     | 黄瓜     |          | 30    |        |    |  |
| 西兰花胡萝卜炒虾仁  | 胡萝卜    | 30    | 番茄炒鸡蛋   | 番茄     | 50    | 小瓜炒鸡蛋         | 小瓜  | 50     | 青椒炒鸡蛋   | 番茄     | 30     | 肉末豆腐     | 猪肉(瘦) | 25     |    |  |
|            | 西兰花    | 50    |         | 鸡蛋     | 50    |               |     | 鸡蛋     |         | 50     | 猪肉(瘦)  |          | 40    | 木耳(干)  | 5  |  |
|            | 虾仁     | 30    |         | 茄子     | 50    |               |     | 鸡蛋     |         | 50     | 白芝麻    |          | 1     | 南豆腐    | 50 |  |
|            |        |       |         | 灯笼椒(青) | 20    |               |     | 猪肉(肥瘦) |         | 25     | 灯笼椒(青) |          | 20    | 肉末家常豆腐 | 20 |  |
| 白芝麻胡萝卜粒蒸鸡蛋 | 胡萝卜    | 10    | 白菜猪血粉丝汤 | 猪肉(瘦)  | 25    | 胡萝卜玉米枸杞炖牛肉白酸汤 | 空心菜 | 75     | 青菜香菇肉圆汤 | 瓢儿白    | 40     | 紫菜虾皮蛋花汤  | 猪肉(瘦) | 10     |    |  |
|            | 白芝麻    | 1     |         | 豌豆粉丝   | 10    |               | 胡萝卜 | 60     |         | 香菇     | 20     |          | 紫菜    | 5      |    |  |
|            | 鸡蛋     | 50    |         | 小白菜    | 50    |               | 玉米  | 60     |         | 猪肉(肥瘦) | 20     |          | 鸡蛋    | 50     |    |  |
|            | 番茄     | 25    |         | 猪血     | 25    |               | 枸杞  | 5      |         | 植物油    | 6      |          | 虾皮    | 2      |    |  |
| 三鲜排骨汤      | 丝瓜     | 50    | 植物油     | 猪油     | 1     | 植物油           | 牛肉  | 20     | 植物油     |        |        | 植物油      | 猪油    | 1      |    |  |
|            | 白玉菇    | 20    |         | 植物油    | 6     |               | 猪油  | 1      |         |        |        |          | 植物油   | 6      |    |  |
|            | 猪排骨    | 30    |         |        |       |               | 植物油 | 6      |         |        |        |          |       |        |    |  |
|            | 植物油    | 6     |         |        |       |               |     |        |         |        |        |          |       |        |    |  |

小学1—3 年级“5+2” A 套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 620          | 29         | 18                     | —                      | 561.6               | 46.4         | 0.4               | 0.3               | 129.4     | 6.8       | 3.1       | 4           |
| 标准推荐<br>摄入量/天                 | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 78         | —                      | —                      | 127                 | 79           | 44                | 33                | 18        | 63        | 51        | 21          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学1—3年级“5+2”A套周一食谱

| 食谱             | 食物     | 重量(g) |
|----------------|--------|-------|
| 肉末番茄白菜豆腐羹      | 南豆腐    | 30    |
|                | 番茄     | 25    |
|                | 大白菜    | 25    |
|                | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 西兰花胡萝卜炒虾仁      | 胡萝卜    | 30    |
|                | 西兰花    | 50    |
|                | 虾仁     | 30    |
|                | 胡萝卜    | 10    |
| 白芝麻胡萝卜粒<br>蒸鸡蛋 | 白芝麻    | 1     |
|                | 鸡蛋     | 50    |
|                | 丝瓜     | 50    |
|                | 番茄     | 25    |
| 三鲜排骨汤          | 猪排骨    | 30    |
|                | 白玉菇    | 20    |
|                | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 351 |
| 蛋白质(g)      | 22  |
| 脂肪(g)       | 20  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 277 |
| 维生素C(mg)    | 46  |
| 维生素B1(mg)   | 0.2 |
| 维生素B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)       | 158 |
| 铁(mg)       | 2.9 |
| 锌(mg)       | 2.5 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |



小学 1—3 年级“5+2” A 套周二食谱

| 食谱           | 食物     | 重量(g) |
|--------------|--------|-------|
| 双椒土豆丝<br>炒肉丝 | 土豆     | 75    |
|              | 灯笼椒(青) | 10    |
|              | 灯笼椒(红) | 10    |
|              | 猪肉(瘦)  | 25    |
|              | 茄子     | 50    |
| 肉片茄丁         | 灯笼椒(青) | 20    |
|              | 洋葱     | 20    |
|              | 猪肉(瘦)  | 25    |
|              | 番茄     | 50    |
| 番茄炒鸡蛋        | 鸡蛋     | 50    |
|              | 豌豆粉丝   | 10    |
| 白菜猪血粉丝汤      | 小白菜    | 50    |
|              | 猪血     | 25    |
|              | 猪油     | 1     |
|              | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 352 |
| 蛋白质(g)        | 23  |
| 脂肪(g)         | 14  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (μgRAE) | 286 |
| 维生素 C(mg)     | 66  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.2 |
| 钙(mg)         | 92  |
| 铁(mg)         | 6.6 |
| 锌(mg)         | 2.7 |
| 膳食纤维(g)       | 4   |

小学 1—3 年级“5+2” A 套周三食谱

| 食谱            | 食物    | 重量(g) |
|---------------|-------|-------|
| 改良京酱肉丝        | 绿豆芽   | 10    |
|               | 黄瓜    | 30    |
|               | 葱白    | 10    |
|               | 猪肉(瘦) | 25    |
| 肉末空心菜         | 空心菜   | 75    |
|               | 猪肉(瘦) | 25    |
| 小瓜炒鸡蛋         | 小瓜    | 50    |
|               | 鸡蛋    | 50    |
| 胡萝卜玉米枸杞炖牛肉白酸汤 | 玉米    | 60    |
|               | 胡萝卜   | 60    |
|               | 牛肉    | 20    |
|               | 枸杞    | 5     |
|               | 猪油    | 1     |
| 植物油           | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 334 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 16  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 523 |
| 维生素 C(mg)    | 21  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 153 |
| 铁(mg)        | 4.6 |
| 锌(mg)        | 3.6 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

小学1—3 年级“5+2” A 套周四食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 洋葱蒜苗炒猪肝 | 洋葱     | 60    |
|         | 蒜苗     | 15    |
|         | 猪肝     | 20    |
| 糖醋肉     | 黄瓜     | 30    |
|         | 番茄     | 30    |
|         | 猪肉(瘦)  | 40    |
|         | 白芝麻    | 1     |
| 青椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 50    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜香菇肉圆汤 | 瓢儿白    | 40    |
|         | 香菇(鲜)  | 20    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 328  |
| 蛋白质(g)       | 23   |
| 脂肪(g)        | 20   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1506 |
| 维生素 C(mg)    | 66   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.6  |
| 钙(mg)        | 83   |
| 铁(mg)        | 8.7  |
| 锌(mg)        | 3.4  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

小学1—3年级“5+2”A套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 胡萝卜土豆烧排骨 | 胡萝卜    | 20    |
|          | 土豆     | 40    |
|          | 猪排骨    | 20    |
| 肉末豇豆     | 豇豆     | 50    |
|          | 猪肉(瘦)  | 25    |
|          | 南豆腐    | 50    |
| 肉末家常豆腐   | 灯笼椒(青) | 20    |
|          | 木耳(干)  | 5     |
|          | 猪肉(瘦)  | 10    |
| 紫菜虾皮蛋花汤  | 紫菜     | 5     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
|          | 虾皮     | 2     |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 354  |
| 蛋白质(g)       | 23   |
| 脂肪(g)        | 20   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 216  |
| 维生素 C(mg)    | 33   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 161  |
| 铁(mg)        | 11.3 |
| 锌(mg)        | 31   |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,夏季)

小学1—3 年级

| 周一        |        |       | 周二       |       |       | 周三       |        |       | 周四      |        |       | 周五    |        |       |
|-----------|--------|-------|----------|-------|-------|----------|--------|-------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|
| 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱    | 食物     | 重量(g) |
| 莲花白炒肉丝    | 莲花白    | 70    | 胡萝卜土豆烧排骨 | 胡萝卜   | 20    | 捧瓜红椒炒肉片  | 捧瓜     | 30    | 青椒莲藕炒肉片 | 灯笼椒(青) | 20    |       | 北豆腐    | 50    |
|           | 猪肉(瘦)  | 35    |          | 土豆    | 40    |          | 灯笼椒(红) | 30    |         | 莲藕     | 100   |       | 胡萝卜    | 10    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 |        |       | 香菇滑鸡     | 猪排骨   | 30    |          | 猪肉(瘦)  | 30    | 肉末青菜钵   | 猪肉(瘦)  | 30    | 时蔬烩豆腐 | 莴笋     | 20    |
|           | 南豆腐    | 30    |          | 香菇(鲜) | 30    |          | 胡萝卜    | 40    |         | 瓢儿白    | 50    |       | 香菇(鲜)  | 10    |
|           | 番茄     | 25    | 韭菜炒鸡蛋    | 鸡肉    | 30    | 土豆胡萝卜烧肉块 | 土豆     | 40    | 洋葱炒鸡蛋   | 猪肉(肥瘦) | 20    | 青椒炒肉丝 | 木耳(干)  | 3     |
|           | 大白菜    | 25    |          | 韭菜    | 50    |          | 猪肉(肥瘦) | 20    |         | 鸡蛋     | 50    |       | 灯笼椒(青) | 60    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 10    |          | 鸡蛋    | 50    |          | 鸡蛋     | 50    |         | 洋葱     | 50    |       | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 虾皮蒸鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    | 小白菜鸡血粉丝汤 | 豌豆粉丝  | 10    | 苋菜炒鸡蛋    | 苋菜     | 50    | 番茄猪肝枸杞汤 | 番茄     | 50    | 土豆焖猪肉 | 土豆     | 40    |
|           | 虾皮     | 5     |          | 小白菜   | 100   |          | 番茄     | 100   |         | 猪肝     | 20    |       | 猪肉(瘦)  | 20    |
| 竹荪山药绿豆排骨汤 | 山药     | 60    | 植物油      | 鸡血    | 25    | 番茄红酸汤鱼   | 巴沙鱼    | 50    | 植物油     | 枸杞     | 5     | 黄瓜蛋花汤 | 洋葱     | 10    |
|           | 竹荪     | 1     |          | 猪油    | 1     |          | 植物油    | 6     |         | 猪油     | 1     |       | 黄瓜     | 100   |
|           | 绿豆(干)  | 10    | 植物油      | 植物油   | 6     |          |        |       | 植物油     | 植物油    | 6     |       | 鸡蛋     | 50    |
|           | 猪排骨    | 20    |          |       |       |          |        |       |         |        |       |       | 猪油     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |          |       |       |          |        |       |         |        |       | 植物油   | 植物油    | 6     |

小学1—3 年级“5+2”B 套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水<br>化合物<br>(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 624          | 29         | 19                     | —                      | 552                 | 52.6         | 0.4               | 0.32              | 140.6     | 7.1       | 2.8       | 3           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 73         | —                      | —                      | 123                 | 85           | 44                | 33                | 18        | 59        | 43        | 21          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学 1—3 年级“5+2”B 套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 莲花白炒肉丝    | 莲花白    | 70    |
|           | 猪肉(瘦)  | 35    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 南豆腐    | 30    |
|           | 番茄     | 25    |
|           | 大白菜    | 25    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 虾皮蒸鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 虾皮     | 5     |
| 竹荪山药绿豆排骨汤 | 山药     | 60    |
|           | 竹荪     | 1     |
|           | 绿豆(干)  | 10    |
|           | 猪排骨    | 20    |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 362 |
| 蛋白质(g)        | 25  |
| 脂肪(g)         | 20  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (μgRAE) | 148 |
| 维生素 C(mg)     | 41  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.2 |
| 钙(mg)         | 176 |
| 铁(mg)         | 4.5 |
| 锌(mg)         | 3.0 |
| 膳食纤维(g)       | 2   |

小学1—3 年级“5+2”B 套周二食谱

| 食谱           | 食物    | 重量(g) |
|--------------|-------|-------|
| 香菇滑鸡         | 香菇(鲜) | 30    |
|              | 鸡肉    | 30    |
| 胡萝卜土豆<br>烧排骨 | 胡萝卜   | 20    |
|              | 土豆    | 40    |
|              | 猪排骨   | 30    |
| 韭菜炒鸡蛋        | 韭菜    | 50    |
|              | 鸡蛋    | 50    |
| 小白菜鸡血<br>粉丝汤 | 小白菜   | 100   |
|              | 鸡血    | 25    |
|              | 豌豆粉丝  | 10    |
|              | 猪油    | 1     |
| 植物油          | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 342  |
| 蛋白质(g)       | 19   |
| 脂肪(g)        | 18   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 454  |
| 维生素 C(mg)    | 31   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.2  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 134  |
| 铁(mg)        | 10.3 |
| 锌(mg)        | 2.5  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |



小学1—3年级“5+2”B套周三食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 捧瓜红椒炒肉片  | 捧瓜     | 30    |
|          | 灯笼椒(红) | 30    |
|          | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 土豆胡萝卜烧肉快 | 胡萝卜    | 40    |
|          | 土豆     | 40    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 茼菜炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |
|          | 茼菜     | 50    |
| 番茄红酸汤鱼   | 番茄     | 100   |
|          | 巴沙鱼    | 50    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 339 |
| 蛋白质(g)      | 25  |
| 脂肪(g)       | 18  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 372 |
| 维生素C(mg)    | 68  |
| 维生素B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 183 |
| 铁(mg)       | 5.1 |
| 锌(mg)       | 2.4 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |

小学1—3 年级“5+2”B 套周四食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 青椒莲藕炒肉片 | 灯笼椒(青) | 20    |
|         | 莲藕     | 100   |
|         | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 肉末青菜钵   | 瓢儿白    | 50    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 洋葱炒鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    |
|         | 洋葱     | 50    |
| 番茄猪肝枸杞汤 | 番茄     | 50    |
|         | 猪肝     | 20    |
|         | 枸杞     | 5     |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 356  |
| 蛋白质(g)       | 22   |
| 脂肪(g)        | 20   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1574 |
| 维生素 C(mg)    | 55   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.6  |
| 钙(mg)        | 85   |
| 铁(mg)        | 8.4  |
| 锌(mg)        | 3.1  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

小学1—3 年级“5+2”B套周五食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 土豆焖猪肉 | 土豆     | 40    |
|       | 洋葱     | 10    |
|       | 猪肉(瘦)  | 20    |
| 青椒炒肉丝 | 灯笼椒(青) | 60    |
|       | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 时蔬烩豆腐 | 北豆腐    | 50    |
|       | 莴笋     | 20    |
|       | 胡萝卜    | 10    |
|       | 香菇(鲜)  | 10    |
| 黄瓜蛋花汤 | 木耳(干)  | 3     |
|       | 黄瓜     | 100   |
|       | 鸡蛋     | 50    |
|       | 猪油     | 1     |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 341 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 18  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 212 |
| 维生素 C(mg)    | 68  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 125 |
| 铁(mg)        | 7.2 |
| 锌(mg)        | 2.9 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,夏季)

小学4—6年级

| 周一         |        |       | 周二      |        |     | 周三            |        |       | 周四      |        |       | 周五       |     |        |       |     |    |    |
|------------|--------|-------|---------|--------|-----|---------------|--------|-------|---------|--------|-------|----------|-----|--------|-------|-----|----|----|
| 食谱         | 食物     | 重量(g) |         | 土豆     | 98  | 食谱            | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物  | 重量(g)  |       |     |    |    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 39    | 双椒土豆丝炒肉 | 猪肉(瘦)  | 33  | 改良京酱肉丝        | 绿豆芽    | 13    | 洋葱蒜苗炒猪肝 | 洋葱     | 78    | 胡萝卜土豆烧排骨 | 胡萝卜 | 26     |       |     |    |    |
|            | 番茄     | 33    |         | 灯笼椒(红) | 13  |               | 黄瓜     | 39    |         | 蒜苗     | 20    |          | 土豆  | 60     |       |     |    |    |
|            | 大白菜    | 33    |         | 灯笼椒(青) | 13  |               | 葱白     | 13    |         | 猪肝     | 25    |          | 猪排骨 | 26     |       |     |    |    |
|            | 猪肉(肥瘦) | 13    |         | 番茄鸡蛋   | 65  |               | 猪肉(瘦)  | 33    |         | 黄瓜     | 39    | 肉末豇豆     | 豇豆  | 65     |       |     |    |    |
| 西兰花胡萝卜炒虾仁  | 胡萝卜    | 39    | 肉片茄丁    | 茄子     | 65  | 小瓜炒鸡蛋         | 小瓜     | 65    | 糖醋肉     | 番茄     | 39    |          |     | 猪肉(瘦)  | 33    |     |    |    |
|            | 西兰花    | 65    |         | 灯笼椒(青) | 26  |               | 鸡蛋     | 50    |         | 猪肉(瘦)  | 52    |          |     | 木耳(干)  | 5     |     |    |    |
|            | 虾仁     | 39    |         | 洋葱     | 26  |               | 猪肉(肥瘦) | 33    |         | 青椒炒鸡蛋  | 白芝麻   | 1        |     | 肉末家常豆腐 | 南豆腐   | 65  |    |    |
|            |        | 胡萝卜   |         |        | 13  |               |        | 猪肉(瘦) |         |        | 33    | 瓢儿白      | 55  |        | 猪肉(瘦) | 13  |    |    |
| 白芝麻胡萝卜粒蒸鸡蛋 | 白芝麻    | 1     | 白菜猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 13  | 胡萝卜玉米枸杞炖牛肉白酸汤 | 胡萝卜    | 80    | 青菜香菇肉圆汤 | 香菇(鲜)  | 26    | 紫菜虾皮蛋花汤  | 紫菜  | 5      |       |     |    |    |
|            | 鸡蛋     | 50    |         | 小白菜    | 65  |               | 玉米     | 80    |         | 猪肉(肥瘦) | 35    |          | 鸡蛋  | 50     |       |     |    |    |
|            |        | 番茄    |         |        | 33  |               |        | 猪血    |         |        | 25    |          |     | 枸杞     | 5     | 植物油 | 6  | 虾皮 |
|            | 三鲜排骨汤  | 丝瓜    |         | 65     | 植物油 |               | 猪油     | 2     |         |        | 牛肉    | 26       | 植物油 |        |       | 植物油 | 猪油 | 1  |
| 白玉菇        |        | 26    | 猪油      | 2      |     | 猪油            | 2      | 植物油   | 6       |        | 植物油   | 6        |     |        |       |     |    |    |
| 猪排骨        |        | 39    |         |        |     | 植物油           |        |       |         |        |       |          |     |        |       |     |    |    |
| 植物油        |        | 6     |         |        |     |               |        |       |         |        |       |          |     |        |       |     |    |    |

小学4—6年级“5+2”A套,夏季平均每日营养素供给量表

|                              | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                          | 763          | 36         | 21                     | —                      | 681.4               | 60.6         | 0.5               | 0.4               | 157.4     | 8         | 3.9       | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                    | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1               | 1.1               | 850       | 14        | 8.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/<br>的比例% | 40           | 72         | —                      | —                      | 124                 | 78           | 45                | 36                | 18        | 56        | 49        | 31          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+2”A套周一食谱

| 食谱         | 食物     | 重量(g) |
|------------|--------|-------|
| 肉末番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 39    |
|            | 番茄     | 33    |
|            | 大白菜    | 33    |
|            | 猪肉(肥瘦) | 13    |
| 西兰花胡萝卜炒虾仁  | 胡萝卜    | 39    |
|            | 西兰花    | 65    |
|            | 虾仁     | 39    |
| 白芝麻胡萝卜粒蒸鸡蛋 | 胡萝卜    | 13    |
|            | 白芝麻    | 1     |
|            | 鸡蛋     | 50    |
|            | 丝瓜     | 65    |
| 三鲜排骨汤      | 番茄     | 33    |
|            | 白玉菇    | 26    |
|            | 猪排骨    | 39    |
| 植物油        | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 420 |
| 蛋白质(g)      | 27  |
| 脂肪(g)       | 23  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 327 |
| 维生素C(mg)    | 60  |
| 维生素B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 196 |
| 铁(mg)       | 3.4 |
| 锌(mg)       | 3.1 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |

小学4—6年级“5+2”A套周二食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 双椒土豆丝炒肉丝 | 土豆     | 98    |
|          | 灯笼椒(青) | 13    |
|          | 灯笼椒(红) | 13    |
|          | 猪肉(瘦)  | 33    |
| 肉片茄丁     | 茄子     | 65    |
|          | 灯笼椒(青) | 26    |
|          | 洋葱     | 26    |
|          | 猪肉(瘦)  | 33    |
| 番茄炒鸡蛋    | 番茄     | 65    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 白菜猪血粉丝汤  | 豌豆粉丝   | 13    |
|          | 小白菜    | 65    |
|          | 猪血     | 25    |
|          | 猪油     | 2     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 427 |
| 蛋白质(g)      | 27  |
| 脂肪(g)       | 17  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 340 |
| 维生素C(mg)    | 86  |
| 维生素B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 112 |
| 铁(mg)       | 7.7 |
| 锌(mg)       | 3.4 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |

小学4—6年级“5+2”A套周三食谱

| 食谱            | 食物    | 重量(g) |
|---------------|-------|-------|
| 改良京酱肉丝        | 绿豆芽   | 13    |
|               | 黄瓜    | 39    |
|               | 葱白    | 13    |
|               | 猪肉(瘦) | 33    |
| 肉末空心菜         | 空心菜   | 98    |
|               | 猪肉(瘦) | 33    |
| 小瓜炒鸡蛋         | 小瓜    | 65    |
|               | 鸡蛋    | 50    |
| 胡萝卜玉米枸杞炖牛肉白酸汤 | 玉米    | 80    |
|               | 胡萝卜   | 80    |
|               | 牛肉    | 26    |
|               | 枸杞    | 5     |
|               | 猪油    | 2     |
| 植物油           | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 405 |
| 蛋白质(g)      | 30  |
| 脂肪(g)       | 19  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 631 |
| 维生素C(mg)    | 27  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 191 |
| 铁(mg)       | 5.7 |
| 锌(mg)       | 4.6 |
| 膳食纤维(g)     | 6   |



小学4—6年级“5+2”A套周四食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 洋葱蒜苗炒猪肝 | 洋葱     | 78    |
|         | 蒜苗     | 20    |
|         | 猪肝     | 25    |
| 糖醋肉     | 黄瓜     | 39    |
|         | 番茄     | 39    |
|         | 猪肉(瘦)  | 52    |
|         | 白芝麻    | 1     |
| 青椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 65    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜香菇肉圆汤 | 瓢儿白    | 55    |
|         | 香菇(鲜)  | 26    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 35    |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 417  |
| 蛋白质(g)      | 30   |
| 脂肪(g)       | 24   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 1863 |
| 维生素C(mg)    | 86   |
| 维生素B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)       | 100  |
| 铁(mg)       | 10.9 |
| 锌(mg)       | 4.4  |
| 膳食纤维(g)     | 6    |

小学4—6年级“5+2”A套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 胡萝卜土豆烧排骨 | 胡萝卜    | 26    |
|          | 土豆     | 60    |
|          | 猪排骨    | 26    |
| 肉末豇豆     | 豇豆     | 65    |
|          | 猪肉(瘦)  | 33    |
|          | 木耳(干)  | 5     |
| 肉末家常豆腐   | 南豆腐    | 65    |
|          | 灯笼椒(青) | 26    |
|          | 猪肉(瘦)  | 13    |
| 紫菜虾皮蛋花汤  | 紫菜     | 5     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
|          | 虾皮     | 2     |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 421  |
| 蛋白质(g)       | 28   |
| 脂肪(g)        | 22   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 246  |
| 维生素 C(mg)    | 44   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 188  |
| 铁(mg)        | 12.1 |
| 锌(mg)        | 3.9  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,夏季)

小学4—6 年级

| 周一        |           |           | 周二       |       |           | 周三      |        |           | 周四      |         |           | 周五    |        |           |     |
|-----------|-----------|-----------|----------|-------|-----------|---------|--------|-----------|---------|---------|-----------|-------|--------|-----------|-----|
| 食谱        | 食物        | 重量<br>(g) | 食谱       | 食物    | 重量<br>(g) | 食谱      | 食物     | 重量<br>(g) | 食谱      | 食物      | 重量<br>(g) | 食谱    | 食物     | 重量<br>(g) |     |
| 莲花白炒肉丝    | 莲花白       | 90        | 胡萝卜土豆烧排骨 | 胡萝卜   | 26        | 捧瓜红椒炒肉片 | 捧瓜     | 39        | 青椒莲藕炒肉片 | 灯笼椒(青)  | 26        | 时蔬烩豆腐 | 北豆腐    | 70        |     |
|           | 猪肉(瘦)     | 46        |          | 土豆    | 52        |         | 灯笼椒(红) | 39        |         | 莲藕      | 130       |       | 胡萝卜    | 13        |     |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 南豆腐       | 39        | 香菇滑鸡     | 猪排骨   | 39        | 土豆胡萝卜烧肉 | 猪肉(瘦)  | 35        | 肉末青菜钵   | 猪肉(瘦)   | 39        |       | 青椒炒肉丝  | 莴笋        | 26  |
|           | 番茄        | 香菇(鲜)     |          | 39    | 胡萝卜       |         | 52     | 瓢儿白       |         | 65      | 香菇(鲜)     |       |        | 13        |     |
|           |           | 33        | 鸡肉       | 60    | 土豆        | 70      | 洋葱炒鸡蛋  | 猪肉(肥瘦)    | 26      | 鸡蛋      | 50        |       | 灯笼椒(青) | 78        |     |
|           | 33        | 韭菜        | 65       | 茼蒿炒鸡蛋 | 鸡蛋        | 50      |        | 鸡蛋        | 50      | 番茄猪肝枸杞汤 | 洋葱        | 65    | 猪肉(瘦)  | 39        |     |
| 虾皮蒸鸡蛋     | 鸡蛋        | 50        | 小白菜鸡血粉丝汤 |       | 豌豆粉丝      | 13      | 茼蒿炒鸡蛋  | 茼蒿        | 65      |         | 番茄猪肝枸杞汤   | 番茄    | 65     | 土豆焖猪肉     | 土豆  |
|           | 虾皮        | 5         |          | 小白菜   | 130       | 番茄      |        | 100       | 猪肉(瘦)   | 26      |           | 猪肉(瘦) | 26     |           |     |
|           | 竹荪山药绿豆排骨汤 | 山药        | 78       | 植物油   | 鸡血        | 25      | 番茄红酸汤鱼 | 巴沙鱼       | 65      | 植物油     | 枸杞        | 5     | 黄瓜蛋花汤  | 洋葱        | 13  |
|           |           | 竹荪        | 1        |       | 猪油        | 1       |        | 植物油       | 6       |         | 猪肉(瘦)     | 130   |        | 黄瓜        | 130 |
| 绿豆排骨汤     |           | 绿豆(干)     | 13       | 植物油   | 植物油       | 6       | 植物油    | 植物油       |         | 植物油     | 植物油       | 6     | 植物油    | 鸡蛋        | 50  |
|           |           | 猪排骨       | 26       |       |           |         |        |           |         |         |           | 猪油    |        | 1         | 猪油  |
| 植物油       | 植物油       | 6         |          |       |           |         |        |           |         |         |           | 植物油   | 植物油    | 6         |     |

小学4—6年级“5+2”B套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)          | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|--------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 765          | 36         | 21                 | —                      | 665.8               | 67.6         | 0.4               | 0.4               | 173       | 8.5       | 3.5       | 4           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总能<br>量20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1               | 1.1               | 850       | 14        | 8.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 72         | —                  | —                      | 121                 | 87           | 36                | 36                | 20        | 61        | 44        | 22          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+2”B套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 莲花白炒肉丝    | 莲花白    | 90    |
|           | 猪肉(瘦)  | 46    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 南豆腐    | 39    |
|           | 番茄     | 33    |
|           | 大白菜    | 33    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 13    |
| 虾皮蒸鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 虾皮     | 5     |
| 竹荪山药绿豆排骨汤 | 山药     | 78    |
|           | 竹荪     | 1     |
|           | 绿豆(干)  | 13    |
|           | 猪排骨    | 26    |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 434 |
| 蛋白质(g)      | 30  |
| 脂肪(g)       | 23  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 159 |
| 维生素C(mg)    | 53  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 206 |
| 铁(mg)       | 5.4 |
| 锌(mg)       | 3.7 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |

小学4—6年级“5+2”B套周二食谱

| 食谱           | 食物    | 重量(g) |
|--------------|-------|-------|
| 香菇滑鸡         | 香菇(鲜) | 39    |
|              | 鸡肉    | 60    |
| 胡萝卜土豆烧排骨     | 胡萝卜   | 26    |
|              | 土豆    | 52    |
|              | 猪排骨   | 39    |
| 韭菜炒鸡蛋        | 韭菜    | 65    |
|              | 鸡蛋    | 50    |
| 小白菜鸡血<br>粉丝汤 | 小白菜   | 130   |
|              | 鸡血    | 25    |
|              | 豌豆粉丝  | 13    |
|              | 猪油    | 1     |
| 植物油          | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 423  |
| 蛋白质(g)      | 25   |
| 脂肪(g)       | 20   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 565  |
| 维生素C(mg)    | 40   |
| 维生素B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 167  |
| 铁(mg)       | 11.5 |
| 锌(mg)       | 3.2  |
| 膳食纤维(g)     | 4    |

小学4—6年级“5+2”B套周三食谱

| 食谱          | 食物     | 重量(g) |
|-------------|--------|-------|
| 捧瓜红椒炒肉片     | 捧瓜     | 39    |
|             | 灯笼椒(红) | 39    |
|             | 猪肉(瘦)  | 35    |
| 土豆胡萝卜<br>烧肉 | 胡萝卜    | 52    |
|             | 土豆     | 70    |
|             | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 茼菜炒鸡蛋       | 鸡蛋     | 50    |
|             | 茼菜     | 65    |
| 番茄红酸汤鱼      | 番茄     | 100   |
|             | 巴沙鱼    | 65    |
| 植物油         | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 409 |
| 蛋白质(g)      | 30  |
| 脂肪(g)       | 20  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 440 |
| 维生素C(mg)    | 87  |
| 维生素B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 230 |
| 铁(mg)       | 6.3 |
| 锌(mg)       | 2.9 |
| 膳食纤维(g)     | 5   |

小学4—6年级“5+2”B套周四食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 青椒莲藕炒肉片 | 灯笼椒(青) | 26    |
|         | 莲藕     | 130   |
|         | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 肉末青菜钵   | 瓢儿白    | 65    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 洋葱炒鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    |
|         | 洋葱     | 65    |
| 番茄猪肝枸杞汤 | 番茄     | 65    |
|         | 猪肝     | 25    |
|         | 枸杞     | 5     |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 420  |
| 蛋白质(g)       | 26   |
| 脂肪(g)        | 22   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1923 |
| 维生素 C(mg)    | 70   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 102  |
| 铁(mg)        | 10.3 |
| 锌(mg)        | 3.8  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |



小学4—6年级“5+2”B套周五食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 土豆焖猪肉 | 土豆     | 52    |
|       | 洋葱     | 13    |
|       | 猪肉(瘦)  | 26    |
| 青椒炒肉丝 | 灯笼椒(青) | 78    |
|       | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 时蔬烩豆腐 | 北豆腐    | 70    |
|       | 莴笋     | 26    |
|       | 胡萝卜    | 13    |
|       | 香菇(鲜)  | 13    |
| 黄瓜蛋花汤 | 木耳(干)  | 4     |
|       | 黄瓜     | 130   |
|       | 鸡蛋     | 50    |
|       | 猪油     | 1     |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 413 |
| 蛋白质(g)      | 30  |
| 脂肪(g)       | 21  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 242 |
| 维生素C(mg)    | 88  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 160 |
| 铁(mg)       | 9.2 |
| 锌(mg)       | 3.7 |
| 膳食纤维(g)     | 5   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,夏季)

初中年级

| 星期一           |        |       | 星期二          |        |       | 星期三                     |        |       | 星期四         |       |       | 星期五          |       |       |
|---------------|--------|-------|--------------|--------|-------|-------------------------|--------|-------|-------------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| 食谱            | 食物     | 重量(g) | 食谱           | 食物     | 重量(g) | 食谱                      | 食物     | 重量(g) | 食谱          | 食物    | 重量(g) | 食谱           | 食物    | 重量(g) |
| 鱼香时蔬<br>肉丝    | 猪肉(瘦)  | 70    | 双椒土豆<br>丝炒肉丝 | 土豆     | 100   | 肉末<br>空心菜               | 空心菜    | 100   | 糟辣芹菜<br>炒肉丝 | 芹菜    | 100   | 肉末<br>青菜钵    | 飘儿白   | 100   |
|               | 莴笋头    | 40    |              | 猪肉(瘦)  | 50    |                         | 猪肉(肥瘦) | 20    |             | 猪肉(瘦) | 60    |              | 猪肉(瘦) | 20    |
|               | 胡萝卜    | 40    |              | 青椒     | 10    | 青椒<br>炒鸡蛋               | 青椒     | 50    | 番茄<br>炒鸡蛋   | 糟辣椒   | 15    | 双椒土豆<br>片炒肉片 | 土豆    | 60    |
|               | 木耳(干)  | 3     |              | 红椒     | 10    |                         | 鸡蛋     | 50    |             | 番茄    | 100   |              | 猪肉(瘦) | 40    |
| 肉末番茄<br>白菜豆腐羹 | 番茄     | 25    | 小瓜<br>炒鸡蛋    | 小瓜     | 50    | 蒜薹红椒<br>炒肉丝             | 蒜薹     | 50    | 青椒洋葱<br>炒猪肝 | 鸡蛋    | 50    | 麻婆豆腐         | 青椒    | 10    |
|               | 南豆腐    | 50    |              | 鸡蛋     | 50    |                         | 猪肉(瘦)  | 50    |             | 猪肝    | 25    |              | 红椒    | 10    |
|               | 大白菜    | 25    | 清炒虾仁         | 胡萝卜    | 20    | 白萝卜<br>枸杞<br>炖牛肉<br>白酸汤 | 红椒     | 15    | 冬瓜绿豆<br>肉片汤 | 洋葱    | 25    | 丝瓜平菇<br>蛋花汤  | 南豆腐   | 75    |
|               | 猪肉(肥瘦) | 10    |              | 黄瓜     | 20    |                         | 白萝卜    | 80    |             | 青椒    | 25    |              | 猪肉(瘦) | 20    |
| 肉末<br>蒸鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    | 青菜豆芽<br>圆子汤  | 虾仁     | 20    | 植物油                     | 牛肉     | 30    | 植物油         | 冬瓜    | 75    | 植物油          | 丝瓜    | 50    |
|               | 猪肉(肥瘦) | 5     |              | 飘儿白    | 60    |                         | 枸杞     | 5     |             | 猪肉(瘦) | 25    |              | 平菇    | 25    |
| 丝瓜枸杞<br>鱼丸汤   | 丝瓜     | 80    | 植物油          | 猪肉(肥瘦) | 20    | 植物油                     | 猪油     |       | 植物油         | 绿豆(干) | 10    | 植物油          | 鸡蛋    | 50    |
|               | 鱼丸     | 40    |              | 绿豆芽    | 10    |                         | 植物油    | 9     |             | 猪油    | 2     |              | 猪油    | 1     |
|               | 枸杞     | 5     | 植物油          | 植物油    | 9     | 植物油                     | 植物油    |       | 植物油         | 植物油   | 9     | 植物油          | 植物油   | 9     |
| 植物油           | 猪油     | 1     |              |        |       |                         |        |       |             |       |       |              |       |       |
|               | 植物油    | 9     |              |        |       |                         |        |       |             |       |       |              |       |       |

初中年级“5+2” A 套,夏季平均每日营养素供给量表

|                              | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                          | 858          | 40         | 24                     | —                      | 632.2               | 38.4         | 0.6               | 0.4               | 182.4     | 8         | 4.1       | 4           |
| 标准推荐摄入量/天                    | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18        | 9         | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/<br>的比例% | 41           | 67         | —                      | —                      | 101                 | 39           | 42                | 33                | 18        | 44        | 46        | 21          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+2” A 套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 鱼香时蔬肉丝    | 猪肉(瘦)  | 70    |
|           | 莴笋头    | 40    |
|           | 胡萝卜    | 40    |
|           | 木耳(干)  | 3     |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 番茄     | 25    |
|           | 南豆腐    | 50    |
|           | 大白菜    | 25    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 肉末蒸鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 5     |
| 丝瓜枸杞鱼丸汤   | 丝瓜     | 80    |
|           | 鱼丸     | 40    |
|           | 枸杞     | 5     |
|           | 猪油     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 453 |
| 蛋白质(g)       | 32  |
| 脂肪(g)        | 26  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 383 |
| 维生素 C(mg)    | 24  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 193 |
| 铁(mg)        | 8.3 |
| 锌(mg)        | 4.2 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+2”A 套周二食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 双椒土豆丝炒肉丝 | 土豆     | 100   |
|          | 猪肉(瘦)  | 50    |
|          | 青椒     | 10    |
|          | 红椒     | 10    |
| 小瓜炒鸡蛋    | 小瓜     | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 清炒虾仁     | 胡萝卜    | 20    |
|          | 黄瓜     | 20    |
|          | 虾仁     | 20    |
| 青菜豆芽圆子汤  | 瓢儿白    | 60    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|          | 绿豆芽    | 10    |
| 植物油      | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 423 |
| 蛋白质(g)       | 27  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 264 |
| 维生素 C(mg)    | 33  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 156 |
| 铁(mg)        | 4.1 |
| 锌(mg)        | 3.1 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

初中年级“5+2” A 套周三食谱

| 食谱          | 食物     | 重量(g) |
|-------------|--------|-------|
| 肉末空心菜       | 空心菜    | 100   |
|             | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 青椒炒鸡蛋       | 青椒     | 50    |
|             | 鸡蛋     | 50    |
| 蒜薹红椒炒肉丝     | 蒜薹     | 50    |
|             | 猪肉(瘦)  | 50    |
|             | 红椒     | 15    |
| 白萝卜枸杞炖牛肉白酸汤 | 白萝卜    | 80    |
|             | 牛肉     | 30    |
|             | 枸杞     | 5     |
|             | 猪油     | 1     |
| 植物油         | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 436 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 389 |
| 维生素 C(mg)    | 62  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 199 |
| 铁(mg)        | 6.8 |
| 锌(mg)        | 4.7 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 糟辣芹菜炒肉丝 | 芹菜    | 100   |
|         | 猪肉(瘦) | 60    |
|         | 糟辣椒   | 15    |
| 番茄炒鸡蛋   | 番茄    | 100   |
|         | 鸡蛋    | 50    |
| 青椒洋葱炒猪肝 | 猪肝    | 25    |
|         | 洋葱    | 25    |
|         | 青椒    | 25    |
| 冬瓜绿豆肉片汤 | 冬瓜    | 75    |
|         | 猪肉(瘦) | 25    |
|         | 绿豆(干) | 10    |
|         | 猪油    | 2     |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 405  |
| 蛋白质(g)       | 32   |
| 脂肪(g)        | 22   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1876 |
| 维生素 C(mg)    | 46   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 83   |
| 铁(mg)        | 14.9 |
| 锌(mg)        | 4.8  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

初中年级“5+2” A 套周五食谱

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 肉末青菜钵    | 瓢儿白   | 100   |
|          | 猪肉(瘦) | 20    |
| 双椒土豆片炒肉片 | 土豆    | 60    |
|          | 猪肉(瘦) | 40    |
|          | 青椒    | 10    |
|          | 红椒    | 10    |
| 麻婆豆腐     | 南豆腐   | 75    |
|          | 猪肉(瘦) | 20    |
| 丝瓜平菇蛋花汤  | 丝瓜    | 50    |
|          | 平菇    | 25    |
|          | 鸡蛋    | 50    |
|          | 猪油    | 1     |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 419 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 24  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 249 |
| 维生素 C(mg)    | 27  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 281 |
| 铁(mg)        | 5.9 |
| 锌(mg)        | 3.9 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |



贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,夏季)

初中年级

| 星期一        |        |       | 星期二         |        |       | 星期三      |        |       | 星期四      |       |       | 星期五      |       |       |
|------------|--------|-------|-------------|--------|-------|----------|--------|-------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|
| 食谱         | 食物     | 重量(g) | 食谱          | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) |
| 芹菜炒肉丝      | 芹菜     | 80    | 宫保鸡丁        | 胡萝卜    | 40    | 三丁猪肉     | 胡萝卜    | 40    | 双椒炒排骨    | 红椒    | 30    | 棒瓜胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜   | 50    |
|            | 猪肉(瘦)  | 40    |             | 黄瓜     | 40    |          | 莴笋头    | 40    |          | 青椒    | 30    |          | 棒瓜    | 50    |
|            | 南豆腐    | 50    |             | 鸡胸肉    | 40    |          | 猪肉(瘦)  | 40    |          | 猪排骨   | 30    |          | 猪肉(瘦) | 40    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹  | 番茄     | 25    | 白菜炒鸡蛋       | 大葱     | 10    | 青椒炒鸡蛋    | 玉米粒(干) | 20    | 香葱炒鸡蛋    | 鸡蛋    | 50    | 山药红烧鸡    | 山药    | 80    |
|            | 大白菜    | 25    |             | 花生仁    | 5     |          | 青椒     | 50    |          | 香葱    | 25    |          | 鸡肉    | 30    |
|            | 猪肉(肥瘦) | 10    |             | 苋菜     | 50    |          | 鸡蛋     | 50    |          | 土豆    | 70    |          | 青椒    | 30    |
| 白芝麻肉末蒸鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    | 白菜炒虾仁       | 鸡蛋     | 50    | 鱼香茄子     | 茄子     | 50    | 酸辣土豆丝炒肉丝 | 猪肉(瘦) | 35    | 青椒腐竹烧肉   | 猪肉(瘦) | 20    |
|            | 猪肉(肥瘦) | 5     |             | 白菜     | 100   |          | 猪肉(肥瘦) | 15    |          | 油麦菜   | 100   |          | 腐竹    | 10    |
|            | 白芝麻    | 1     |             | 虾仁     | 30    |          | 巴沙鱼    | 75    |          | 猪肉(瘦) | 25    |          | 木耳菜   | 100   |
| 胡萝卜玉米枸杞肉片汤 | 玉米     | 60    | 西红柿黄瓜白玉菇肉圆汤 | 黄瓜     | 40    | 小白菜红酸汤鱼片 | 番茄     | 50    | 猪肝瘦肉三鲜汤  | 猪肝    | 25    | 木耳菜虾皮蛋花汤 | 鸡蛋    | 50    |
|            | 胡萝卜    | 60    |             | 猪肉(肥瘦) | 30    |          | 小白菜    | 50    |          | 枸杞    | 5     |          | 虾皮    | 2     |
|            | 猪肉(瘦)  | 30    |             | 西红柿    | 20    |          | 猪肉     | 1     |          | 猪肉    | 1     |          | 猪肉    | 1     |
| 植物油        | 枸杞     | 5     | 植物油         | 白玉菇    | 20    | 植物油      | 植物油    | 9     | 植物油      | 植物油   | 9     | 植物油      | 植物油   | 9     |
|            | 猪油     | 1     |             | 植物油    | 9     |          |        |       |          |       |       |          |       |       |
|            | 植物油    | 9     |             |        |       |          |        |       |          |       |       |          |       |       |

初中年级“5+2”B套,夏季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 859          | 40         | 24                     | —                      | 711.6               | 50.8         | 0.5               | 0.4               | 176       | 6.9       | 3.4       | 4           |
| 标准推荐<br>摄入量/天                 | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18        | 9         | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 67         | —                      | —                      | 113                 | 52           | 42                | 33                | 18        | 38        | 38        | 25          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

| 食谱         | 食物     | 重量(g) |
|------------|--------|-------|
| 芹菜炒肉丝      | 芹菜     | 80    |
|            | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 50    |
|            | 番茄     | 25    |
|            | 大白菜    | 25    |
|            | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 白芝麻肉末蒸鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    |
|            | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|            | 白芝麻    | 1     |
| 胡萝卜玉米枸杞肉片汤 | 玉米     | 60    |
|            | 胡萝卜    | 60    |
|            | 猪肉(瘦)  | 30    |
|            | 枸杞     | 5     |
|            | 猪油     | 1     |
| 植物油        | 植物油    | 9     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 434 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 26  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 465 |
| 维生素 C(mg)    | 29  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.4 |
| 钙(mg)        | 147 |
| 铁(mg)        | 8.3 |
| 锌(mg)        | 3.7 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+2”B套周二食谱

| 食谱              | 食物     | 重量(g) |
|-----------------|--------|-------|
| 宫保鸡丁            | 胡萝卜    | 40    |
|                 | 黄瓜     | 40    |
|                 | 鸡胸肉    | 40    |
|                 | 大葱     | 10    |
|                 | 花生仁    | 5     |
| 苋菜炒鸡蛋           | 苋菜     | 50    |
|                 | 鸡蛋     | 50    |
| 白菜炒虾仁           | 白菜     | 100   |
|                 | 虾仁     | 30    |
| 西红柿黄瓜<br>白玉菇肉圆汤 | 黄瓜     | 40    |
|                 | 猪肉(肥瘦) | 30    |
|                 | 西红柿    | 20    |
|                 | 白玉菇    | 20    |
| 植物油             | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 435 |
| 蛋白质(g)       | 31  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 313 |
| 维生素 C(mg)    | 58  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 204 |
| 铁(mg)        | 4.4 |
| 锌(mg)        | 2.6 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+2”B套周三食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 三丁猪肉     | 胡萝卜    | 40    |
|          | 莴笋头    | 40    |
|          | 猪肉(瘦)  | 40    |
|          | 玉米粒(干) | 20    |
| 青椒炒鸡蛋    | 青椒     | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 鱼香茄子     | 茄子     | 50    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 15    |
| 小白菜红酸汤鱼片 | 巴沙鱼    | 75    |
|          | 番茄     | 50    |
|          | 小白菜    | 50    |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 428 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 400 |
| 维生素 C(mg)    | 49  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 204 |
| 铁(mg)        | 4.7 |
| 锌(mg)        | 2.6 |
| 膳食纤维(g)      | 6   |

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 双椒炒排骨    | 红椒    | 30    |
|          | 青椒    | 30    |
|          | 猪排骨   | 30    |
| 香葱炒鸡蛋    | 鸡蛋    | 50    |
|          | 香葱    | 25    |
|          | 土豆    | 70    |
| 酸辣土豆丝炒肉丝 | 猪肉(瘦) | 35    |
|          | 油麦菜   | 100   |
|          | 猪肉(瘦) | 25    |
| 猪肝瘦肉三鲜汤  | 猪肝    | 25    |
|          | 枸杞    | 5     |
|          | 猪油    | 1     |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 433  |
| 蛋白质(g)       | 30   |
| 脂肪(g)        | 24   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1926 |
| 维生素 C(mg)    | 64   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 108  |
| 铁(mg)        | 10.3 |
| 锌(mg)        | 4.5  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 捧瓜胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜   | 50    |
|          | 捧瓜    | 50    |
|          | 猪肉(瘦) | 40    |
| 山药红烧鸡    | 山药    | 80    |
|          | 鸡肉    | 30    |
| 青椒腐竹烧肉   | 青椒    | 30    |
|          | 猪肉(瘦) | 20    |
|          | 腐竹    | 10    |
| 木耳菜虾皮蛋花汤 | 木耳菜   | 100   |
|          | 鸡蛋    | 50    |
|          | 虾皮    | 2     |
|          | 猪油    | 1     |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 412 |
| 蛋白质(g)        | 31  |
| 脂肪(g)         | 22  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (µgRAE) | 454 |
| 维生素 C(mg)     | 54  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.3 |
| 钙(mg)         | 217 |
| 铁(mg)         | 6.6 |
| 锌(mg)         | 3.6 |
| 膳食纤维(g)       | 4   |

# 秋季营养午餐带量食谱



贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,秋季)

小学1—3 年级

| 周一                 |            |           | 周二                |       |           | 周三         |            |           | 周四           |            |           | 周五          |             |           |
|--------------------|------------|-----------|-------------------|-------|-----------|------------|------------|-----------|--------------|------------|-----------|-------------|-------------|-----------|
| 食谱                 | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱                | 食物    | 重量<br>(g) | 食谱         | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱           | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱          | 食物          | 重量<br>(g) |
| 青椒、芋<br>炒肉丝        | 灯笼椒<br>(青) | 75        | 咖喱土豆<br>胡萝卜<br>烧肉 | 土豆    | 40        | 土豆<br>咕嚕肉  | 灯笼椒<br>(青) | 10        | 青椒<br>炒猪肝    | 猪肝         | 20        | 四丁猪肉        | 灯笼椒<br>(红)  | 10        |
|                    | 菊芋<br>(洋葱) | 10        |                   | 胡萝卜   | 40        |            | 土豆         | 50        |              | 灯笼椒<br>(青) | 50        |             | 灯笼椒<br>(青)  | 10        |
|                    | 猪肉(瘦)      | 50        |                   | 猪肉(瘦) | 40        |            | 猪肉(瘦)      | 40        |              | 鸡蛋         | 50        |             | 胡萝卜         | 10        |
| 番茄粒<br>煮鸡蛋         | 番茄         | 10        | 洋葱<br>炒鸡蛋         | 鸡蛋    | 50        | 番茄<br>炒鸡蛋  | 鸡蛋         | 50        | 韭菜<br>炒鸡蛋    | 韭菜         | 50        |             | 猪肉(瘦)       | 20        |
|                    | 鸡蛋         | 50        |                   | 洋葱    | 50        |            | 洋葱         | 50        |              | 胡萝卜        | 40        |             | 猪肉(肥瘦)      | 20        |
| 蒜香<br>莴笋叶          | 莴笋叶        | 100       | 豆豉炒<br>茼蒿菜        | 五香豆豉  | 10        | 家常豆腐       | 南豆腐        | 50        | 胡萝卜莴<br>笋炒肉丝 | 莴笋头        | 40        | 蚂蚁上树        | 红薯粉         | 15        |
|                    | 猪肉<br>(肥瘦) | 20        |                   | 茼蒿    | 50        |            | 灯笼椒<br>(青) | 20        |              | 猪肉(瘦)      | 30        |             | 胡萝卜         | 10        |
| 雪梨、山药<br>枸杞<br>肉圆汤 | 雪梨         | 50        | 白菜鸡血<br>粉丝汤       | 鸡血    | 25        | 白萝卜大<br>骨汤 | 白萝卜        | 60        | 青菜<br>肉圆汤    | 油菜         | 60        | 芹菜<br>豆腐干   | 豆腐干<br>(香干) | 30        |
|                    | 枸杞         | 20        |                   | 白菜    | 50        |            | 筒骨         | 20        |              | 猪肉<br>(肥瘦) | 30        |             | 芹菜          | 60        |
|                    | 植物油        | 6         |                   | 豌豆粉丝  | 10        |            | 植物油        | 6         |              | 植物油        | 6         |             | 鸡蛋          | 50        |
|                    |            |           |                   | 猪油    | 1         |            |            |           |              |            |           | 枸杞黄爪<br>蛋花汤 | 黄瓜          | 50        |
|                    |            |           |                   | 植物油   | 6         |            |            |           |              |            |           |             | 枸杞          | 5         |
|                    |            |           |                   |       |           |            |            |           |              |            |           |             | 猪油          | 1         |
|                    |            |           |                   |       |           |            |            |           |              |            |           | 植物油         | 植物油         | 6         |

说明: 1. 以下食谱供给都是以女同学标准制定, 相同年龄的男同学应该是在此基础增加 1.1 倍, 以此类推。

2. 碳水化合物主要由主食供给, 详见主食。

小学1—3 年级“5+0” A 套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)          | 碳水化<br>合物(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 617          | 28         | 19                 | —                  | 540.0               | 47.6         | 0.4               | 0.3               | 110.8     | 7.1       | 2.7       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量20<br>—30% | 占总能<br>量50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 70         | —                  | —                  | 120                 | 79           | 44                | 33                | 15        | 60        | 41        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学1—3年级“5+0”A套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 青椒菊芋炒肉丝   | 灯笼椒(青) | 75    |
|           | 菊芋(洋姜) | 10    |
|           | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 番茄粒蒸鸡蛋    | 番茄     | 10    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 蒜香茼笋叶     | 茼笋叶    | 100   |
|           | 山药     | 50    |
| 雪梨山药枸杞肉圆汤 | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|           | 雪梨     | 20    |
|           | 枸杞     | 5     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 349 |
| 蛋白质(g)      | 22  |
| 脂肪(g)       | 19  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 262 |
| 维生素C(mg)    | 71  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)       | 58  |
| 铁(mg)       | 4.4 |
| 锌(mg)       | 2.8 |
| 膳食纤维(g)     | 5   |

小学1—3 年级“5+0” A 套周二食谱

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 咖喱土豆胡萝卜烧肉 | 土豆    | 40    |
|           | 胡萝卜   | 40    |
|           | 猪肉(瘦) | 40    |
| 洋葱炒鸡蛋     | 鸡蛋    | 50    |
|           | 洋葱    | 50    |
| 豆豉炒茼蒿菜    | 五香豆豉  | 10    |
|           | 茼蒿    | 50    |
| 白菜鸡血粉丝汤   | 鸡血    | 25    |
|           | 白菜    | 50    |
|           | 豌豆粉丝  | 10    |
| 植物油       | 猪油    | 1     |
|           | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 344  |
| 蛋白质(g)       | 22   |
| 脂肪(g)        | 14   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 332  |
| 维生素 C(mg)    | 36   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2  |
| 钙(mg)        | 113  |
| 铁(mg)        | 11.0 |
| 锌(mg)        | 2.7  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |

小学1—3 年级“5+0” A 套周三食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉  | 灯笼椒(青) | 10    |
|        | 土豆     | 50    |
|        | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 番茄炒鸡蛋  | 鸡蛋     | 50    |
|        | 番茄     | 50    |
|        | 南豆腐    | 50    |
| 家常豆腐   | 灯笼椒(青) | 20    |
|        | 木耳(干)  | 2     |
|        | 白萝卜    | 60    |
| 白萝卜大骨汤 | 筒骨     | 20    |
|        | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 332 |
| 蛋白质(g)       | 22  |
| 脂肪(g)        | 19  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 161 |
| 维生素 C(mg)    | 50  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 125 |
| 铁(mg)        | 5.4 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学 1—3 年级“5+0” A 套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 青椒炒猪肝    | 猪肝     | 20    |
|          | 灯笼椒(青) | 50    |
| 韭菜炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |
|          | 韭菜     | 50    |
| 胡萝卜莴笋炒肉丝 | 胡萝卜    | 40    |
|          | 莴笋头    | 40    |
|          | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 青菜肉圆汤    | 油菜菜    | 60    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 30    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 331  |
| 蛋白质(g)       | 23   |
| 脂肪(g)        | 21   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1639 |
| 维生素 C(mg)    | 54   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 97   |
| 铁(mg)        | 7.9  |
| 锌(mg)        | 3.0  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

小学1—3 年级“5+0”A 套周五食谱

| 食谱      | 食物      | 重量(g) |
|---------|---------|-------|
| 四丁猪肉    | 灯笼椒(红)  | 10    |
|         | 灯笼椒(青)  | 10    |
|         | 胡萝卜     | 10    |
|         | 猪肉(瘦)   | 20    |
| 蚂蚁上树    | 猪肉(肥瘦)  | 20    |
|         | 红薯粉     | 15    |
|         | 胡萝卜     | 10    |
| 芹菜豆腐干   | 豆腐干(香干) | 30    |
|         | 芹菜      | 60    |
| 黄瓜枸杞蛋花汤 | 鸡蛋      | 50    |
|         | 黄瓜      | 50    |
|         | 枸杞      | 5     |
|         | 猪油      | 1     |
| 植物油     | 植物油     | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 351 |
| 蛋白质(g)       | 19  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 306 |
| 维生素 C(mg)    | 27  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 161 |
| 铁(mg)        | 7.0 |
| 锌(mg)        | 2.2 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,秋季)

小学1—3 年级

| 周一       |        |       | 周二        |        |       | 周三      |        |       | 周四       |        |       | 周五       |        |       |
|----------|--------|-------|-----------|--------|-------|---------|--------|-------|----------|--------|-------|----------|--------|-------|
| 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    | 西兰花胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜    | 50    | 鱼香肉丝    | 胡萝卜    | 50    | 胡萝卜山药炒肉片 | 胡萝卜    | 30    | 蒜苗豇豆豉炒肉片 | 蒜苗     | 40    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 5     |           | 西兰花    | 50    |         | 莴笋头    | 50    |          | 灯笼椒    | 15    |          | 猪肉(瘦)  | 40    |
|          | 白芝麻    | 1     |           |        |       |         | 木耳(干)  | 2     |          | 山药     | 30    |          | 五香豆豉   | 10    |
| 蚂蚁上树     | 猪肉(肥瘦) | 20    | 猪肉(瘦)     | 猪肉(瘦)  | 40    | 青椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 50    | 猪肉(瘦)    | 猪肉(瘦)  | 30    | 胡萝卜板栗烧鸡  | 胡萝卜    | 20    |
|          | 红薯粉    | 15    |           | 鸡蛋     | 50    |         | 鸡蛋     | 50    |          | 韭菜     | 50    |          | 板栗     | 20    |
|          | 胡萝卜    | 10    |           | 小瓜     | 50    |         | 老南瓜    | 30    |          | 鸡蛋     | 50    |          | 鸡肉     | 20    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 30    | 韭菜烧鸡血     | 韭菜     | 50    | 红枣枸杞蒸南瓜 | 红枣     | 6     | 家常香芋丸子   | 芋头     | 40    | 双椒炒南瓜丝   | 嫩南瓜    | 30    |
|          | 番茄     | 25    |           | 鸡血     | 25    |         | 枸杞     | 3     |          | 香菇(鲜)  | 20    |          | 灯笼椒(青) | 10    |
|          | 大白菜    | 25    |           | 土豆     | 40    |         | 南豆腐    | 50    |          | 猪肉(肥瘦) | 20    |          | 灯笼椒(红) | 10    |
| 雪梨莲藕肉片汤  | 莲藕     | 40    | 番茄土豆肉圆浓汤  | 番茄     | 80    | 白菜香菇豆腐汤 | 白菜     | 50    | 青菜枸杞猪肝汤  | 油菜     | 50    | 番茄小白菜蛋花汤 | 番茄     | 30    |
|          | 雪梨     | 20    |           | 猪肉(肥瘦) | 20    |         | 香菇(鲜)  | 30    |          | 猪肝     | 20    |          | 小白菜    | 50    |
|          | 猪肉(瘦)  | 30    |           | 植物油    | 6     |         | 猪油     | 1     |          | 枸杞     | 5     |          | 鸡蛋     | 50    |
| 植物油      | 植物油    | 6     | 植物油       | 植物油    | 6     | 植物油     | 植物油    | 6     | 植物油      | 植物油    | 6     | 植物油      | 植物油    | 6     |



小学1—3 年级“5+0”B 套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1(mg) | 维生素<br>B2(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 620          | 28         | 18                     | —                      | 591.6               | 43.4         | 0.4           | 0.4           | 106.0     | 6.4       | 2.7       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9           | 0.9           | 750       | 12        | 6.5       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 69         | —                      | —                      | 131                 | 72           | 40            | 40            | 14        | 54        | 42        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 蚂蚁上树     | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|          | 红薯粉    | 15    |
|          | 胡萝卜    | 10    |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 白芝麻    | 1     |
|          | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 30    |
|          | 番茄     | 25    |
|          | 大白菜    | 25    |
| 雪梨莲藕肉片汤  | 莲藕     | 40    |
|          | 雪梨     | 20    |
|          | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 364 |
| 蛋白质(g)      | 18  |
| 脂肪(g)       | 21  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 173 |
| 维生素C(mg)    | 22  |
| 维生素B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)       | 105 |
| 铁(mg)       | 3.5 |
| 锌(mg)       | 2.1 |
| 膳食纤维(g)     | 2   |

小学 1—3 年级“5+0”B 套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 西兰花胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜    | 50    |
|           | 西兰花    | 50    |
|           | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 小瓜炒鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 小瓜     | 50    |
|           | 韭菜     | 50    |
| 韭菜烧鸡血     | 鸡血     | 25    |
|           | 土豆     | 40    |
|           | 番茄     | 80    |
| 番茄土豆肉圆浓汤  | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 348 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 18  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 359 |
| 维生素 C(mg)    | 47  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 95  |
| 铁(mg)        | 9.9 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学1—3 年级“5+0”B 套周三食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 鱼香肉丝    | 胡萝卜    | 50    |
|         | 莴笋头    | 50    |
|         | 木耳(干)  | 2     |
|         | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 青椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 50    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 红枣枸杞蒸南瓜 | 老南瓜    | 30    |
|         | 红枣     | 6     |
|         | 枸杞     | 3     |
| 白菜香菇豆腐汤 | 南豆腐    | 50    |
|         | 白菜     | 50    |
|         | 香菇(鲜)  | 30    |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 333 |
| 蛋白质(g)       | 22  |
| 脂肪(g)        | 17  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 400 |
| 维生素 C(mg)    | 70  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 148 |
| 铁(mg)        | 6.4 |
| 锌(mg)        | 3.0 |
| 膳食纤维(g)      | 6   |

小学 1—3 年级“5+0”B 套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 胡萝卜山药炒肉片 | 胡萝卜    | 30    |
|          | 灯笼椒    | 15    |
|          | 山药     | 30    |
|          | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 韭菜炒鸡蛋    | 韭菜     | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 家常香芋丸子   | 芋头     | 40    |
|          | 香菇(鲜)  | 20    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 青菜枸杞猪肝汤  | 油菜菜    | 50    |
|          | 猪肝     | 20    |
|          | 猪油     | 1     |
|          | 枸杞     | 5     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 349  |
| 蛋白质(g)       | 22   |
| 脂肪(g)        | 19   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1659 |
| 维生素 C(mg)    | 26   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 92   |
| 铁(mg)        | 7.9  |
| 锌(mg)        | 3.0  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

小学 1—3 年级“5+0”B 套周五食谱

| 食谱              | 食物        | 重量(g) |
|-----------------|-----------|-------|
| 蒜苗 豆豉炒肉片        | 蒜苗        | 40    |
|                 | 猪肉(瘦)     | 40    |
|                 | 五香豆豉      | 10    |
| 胡 萝 卜 板 栗 烧 鸡   | 胡 萝 卜     | 20    |
|                 | 板 栗       | 20    |
|                 | 鸡 肉       | 20    |
|                 | 嫩南瓜       | 30    |
| 双 椒 炒 南 瓜 丝     | 灯 笼 椒 (青) | 10    |
|                 | 灯 笼 椒 (红) | 10    |
|                 | 番 茄       | 30    |
| 番 茄 小 白 菜 蛋 花 汤 | 小 白 菜     | 50    |
|                 | 鸡 蛋       | 50    |
|                 | 猪 油       | 1     |
|                 | 植 物 油     | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 325 |
| 蛋白质(g)       | 22  |
| 脂肪(g)        | 15  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 367 |
| 维生素 C(mg)    | 52  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 90  |
| 铁(mg)        | 4.4 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,秋季)

小学4—6 年级

| 星期一       |        |       | 星期二       |        |       | 星期三    |       |       | 星期四      |        |       | 星期五     |         |       |
|-----------|--------|-------|-----------|--------|-------|--------|-------|-------|----------|--------|-------|---------|---------|-------|
| 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱     | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物      | 重量(g) |
| 青椒菊芋炒肉丝   | 灯笼椒(青) | 98    | 咖喱土豆胡萝卜烧肉 | 土豆     | 52    | 土豆咕鲁肉  | 土豆    | 80    | 青椒炒猪肝    | 灯笼椒(青) | 65    | 四丁猪肉    | 胡萝卜     | 13    |
|           | 菊芋(洋姜) | 13    |           | 胡萝卜    | 52    |        | 猪肝    | 25    |          | 灯笼椒(青) | 13    |         |         |       |
|           | 猪肉(瘦)  | 65    |           | 猪肉(瘦)  | 52    |        | 猪肉(瘦) | 52    | 韭菜炒鸡蛋    | 韭菜     | 65    |         | 灯笼椒(红)  | 13    |
| 番茄粒煮鸡蛋    | 番茄     | 13    | 洋葱炒鸡蛋     | 洋葱     | 65    | 番茄炒鸡蛋  | 番茄    | 65    | 韭菜炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |         | 猪肉(瘦)   | 26    |
|           | 鸡蛋     | 50    |           | 鸡蛋     | 50    |        | 鸡蛋    | 50    |          | 胡萝卜    | 52    |         | 红薯粉     | 20    |
| 蒜香炒笋叶     | 莴笋叶    | 130   | 豆豉炒茼蒿菜    | 茼蒿     | 65    | 家常豆腐   | 南豆腐   | 65    | 胡萝卜莴笋炒肉丝 | 莴笋头    | 52    | 蚂蚁上树    | 胡萝卜     | 13    |
|           | 山药     | 65    |           | 灯笼椒(青) | 26    |        | 猪肉(瘦) | 45    |          | 猪肉(肥瘦) | 26    |         |         |       |
|           | 雪梨     | 26    |           | 木耳(干)  | 3     |        |       |       |          |        |       |         |         |       |
| 雪梨山药枸杞肉圆汤 | 猪肉(肥瘦) | 26    | 白菜鸡血粉丝汤   | 豌豆粉丝   | 13    | 白萝卜大骨汤 | 白萝卜   | 78    | 青菜肉圆汤    | 油麦菜    | 78    | 芹菜豆腐干   | 豆腐干(香干) | 39    |
|           | 枸杞     | 5     |           | 白菜     | 65    |        | 筒骨    | 25    |          | 猪肉(肥瘦) | 39    |         | 芹菜      | 78    |
|           | 植物油    | 植物油   |           | 6      | 鸡血    | 25     | 植物油   | 植物油   | 6        | 植物油    | 植物油   | 6       |         | 黄瓜    |
|           |        |       | 猪油        | 2      |       |        |       |       |          |        |       | 黄瓜枸杞蛋花汤 | 鸡蛋      | 50    |
|           |        |       | 植物油       | 6      |       |        |       |       |          |        |       |         | 猪油      | 1     |
|           |        |       |           |        |       |        |       |       |          |        |       | 植物油     | 枸杞      | 5     |
|           |        |       |           |        |       |        |       |       |          |        |       |         | 植物油     | 植物油   |

小学4—6年级“5+0” A 套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪(g)                  | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1(mg) | 维生素<br>B2(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 761          | 34         | 22                     | —                      | 645.8               | 61.2         | 0.5           | 0.4           | 135.8     | 8.72      | 3.4       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1           | 1.1           | 850       | 14        | 8.0       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 69         | —                      | —                      | 117                 | 82           | 44            | 35            | 16        | 62        | 43        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值



小学4—6年级“5+0”A套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 青椒菊芋炒肉丝   | 灯笼椒(青) | 98    |
|           | 菊芋(洋姜) | 13    |
|           | 猪肉(瘦)  | 65    |
| 番茄粒蒸鸡蛋    | 番茄     | 13    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 蒜香炒笋叶     | 莴笋叶    | 130   |
| 雪梨山药枸杞肉圆汤 | 山药     | 65    |
|           | 雪梨     | 26    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 26    |
|           | 枸杞     | 5     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 415 |
| 蛋白质(g)      | 27  |
| 脂肪(g)       | 22  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 285 |
| 维生素C(mg)    | 92  |
| 维生素B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 67  |
| 铁(mg)       | 5.4 |
| 锌(mg)       | 3.5 |
| 膳食纤维(g)     | 6   |

小学4—6年级“5+0”A套周二食谱

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 咖喱土豆胡萝卜烧肉 | 土豆    | 52    |
|           | 胡萝卜   | 52    |
|           | 猪肉(瘦) | 52    |
| 洋葱炒鸡蛋     | 洋葱    | 65    |
|           | 鸡蛋    | 50    |
| 豆豉炒茼蒿菜    | 茼蒿    | 65    |
|           | 五香豆豉  | 13    |
| 白菜鸡血粉丝汤   | 豌豆粉丝  | 13    |
|           | 白菜    | 65    |
|           | 鸡血    | 25    |
|           | 猪油    | 2     |
| 植物油       | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 420  |
| 蛋白质(g)      | 26   |
| 脂肪(g)       | 16   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 394  |
| 维生素C(mg)    | 47   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 139  |
| 铁(mg)       | 12.2 |
| 锌(mg)       | 3.3  |
| 膳食纤维(g)     | 4    |

小学4—6年级“5+0” A套周三食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉  | 土豆     | 80    |
|        | 灯笼椒(青) | 13    |
|        | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 番茄炒鸡蛋  | 番茄     | 65    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
|        | 南豆腐    | 65    |
| 家常豆腐   | 灯笼椒(青) | 26    |
|        | 木耳(干)  | 3     |
|        | 白萝卜    | 78    |
| 白萝卜大骨汤 | 筒骨     | 25    |
|        | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 427 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 180 |
| 维生素 C(mg)    | 67  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 152 |
| 铁(mg)        | 7.4 |
| 锌(mg)        | 3.6 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学4—6年级“5+0”A套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 青椒炒猪肝    | 灯笼椒(青) | 65    |
|          | 猪肝     | 25    |
| 韭菜炒鸡蛋    | 韭菜     | 65    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 胡萝卜莴笋炒肉丝 | 胡萝卜    | 52    |
|          | 莴笋头    | 52    |
|          | 猪肉(瘦)  | 45    |
| 青菜肉圆汤    | 油麦菜    | 78    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 39    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 403  |
| 蛋白质(g)      | 28   |
| 脂肪(g)       | 24   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 2035 |
| 维生素C(mg)    | 69   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)       | 120  |
| 铁(mg)       | 9.9  |
| 锌(mg)       | 3.9  |
| 膳食纤维(g)     | 5    |

小学4—6年级“5+0”A套周五食谱

| 食谱      | 食物      | 重量(g) |
|---------|---------|-------|
| 四丁猪肉    | 胡萝卜     | 13    |
|         | 灯笼椒(青)  | 13    |
|         | 灯笼椒(红)  | 13    |
|         | 猪肉(瘦)   | 26    |
| 蚂蚁上树    | 红薯粉     | 20    |
|         | 胡萝卜     | 13    |
|         | 猪肉(肥瘦)  | 26    |
| 芹菜豆腐干   | 豆腐干(香干) | 39    |
|         | 芹菜      | 78    |
| 黄瓜枸杞蛋花汤 | 黄瓜      | 65    |
|         | 鸡蛋      | 50    |
|         | 猪油      | 1     |
|         | 枸杞      | 5     |
| 植物油     | 植物油     | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 416 |
| 蛋白质(g)      | 23  |
| 脂肪(g)       | 23  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 335 |
| 维生素C(mg)    | 31  |
| 维生素B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 201 |
| 铁(mg)       | 8.7 |
| 锌(mg)       | 2.7 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,秋季)

## 小学4—6 年级

| 周一       |        |       | 周二        |        |       | 周三      |        |       | 周四       |        |       | 周五       |        |       |
|----------|--------|-------|-----------|--------|-------|---------|--------|-------|----------|--------|-------|----------|--------|-------|
| 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) |
| 蚂蚁上树     | 红薯粉    | 20    | 西兰花胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜    | 65    | 鱼香肉丝    | 胡萝卜    | 65    | 胡萝卜山药炒肉片 | 山药     | 39    | 胡萝卜板栗烧鸡  | 胡萝卜    | 26    |
|          | 胡萝卜    | 13    |           | 西兰花    | 65    |         | 莴笋头    | 65    |          | 胡萝卜    | 39    |          | 板栗     | 26    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 26    |           | 猪肉(瘦)  | 52    |         | 猪肉(瘦)  | 65    |          | 灯笼椒    | 20    |          | 鸡肉     | 50    |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    | 小瓜炒鸡蛋     | 小瓜     | 65    | 青椒炒鸡蛋   | 木耳(干)  | 3     | 韭菜炒鸡蛋    | 猪肉(瘦)  | 50    | 蒜苗豆腐炒肉片  | 蒜苗     | 52    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 7     |           | 鸡蛋     | 50    |         | 灯笼椒(青) | 65    |          | 韭菜     | 50    |          | 猪肉(瘦)  | 52    |
|          | 白芝麻    | 1     |           | 韭菜     | 65    |         | 鸡蛋     | 50    |          | 鸡蛋     | 50    |          | 五香豆腐   | 13    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 39    | 番茄土豆肉圆浓汤  | 鸡血     | 25    | 红枣枸杞蒸南瓜 | 老南瓜    | 39    | 家常香芋丸子   | 芋头     | 52    | 双椒炒南瓜丝   | 嫩南瓜    | 39    |
|          | 番茄     | 33    |           | 番茄     | 104   |         | 红枣     | 8     |          | 香菇(鲜)  | 26    |          | 灯笼椒(青) | 13    |
|          | 大白菜    | 33    |           | 土豆     | 52    |         | 枸杞     | 4     |          | 猪肉(肥瘦) | 26    |          | 灯笼椒(红) | 13    |
| 雪梨莲藕肉片汤  | 莲藕     | 52    | 白菜香菇豆腐汤   | 猪肉(肥瘦) | 26    | 白菜香菇豆腐汤 | 南豆腐    | 65    | 青菜枸杞猪肝汤  | 油麦菜    | 65    | 番茄小白菜蛋花汤 | 番茄     | 39    |
|          | 雪梨     | 26    |           | 植物油    | 6     |         | 白菜     | 65    |          | 猪肝     | 25    |          | 小白菜    | 65    |
|          | 猪肉(瘦)  | 45    |           |        |       |         | 香菇(鲜)  | 39    |          | 枸杞     | 5     |          | 鸡蛋     | 50    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |           |        |       | 植物油     | 猪油     | 2     | 植物油      | 猪油     | 1     | 植物油      | 猪油     | 2     |
|          |        |       |           |        |       |         | 植物油    | 6     |          | 植物油    | 6     |          | 植物油    | 6     |

小学4—6年级“5+0”B套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1(mg) | 维生素<br>B2(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 767          | 35         | 21                     | —                      | 721.0               | 56.0         | 0.5           | 0.4           | 129.6     | 7.8       | 3.5       | 5               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总能<br>量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1           | 1.1           | 850       | 14        | 8.0       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 70         | —                      | —                      | 131                 | 75           | 45            | 35            | 15        | 56        | 44        | 25              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+0”B套周一食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 蚂蚁上树     | 红薯粉    | 20    |
|          | 胡萝卜    | 13    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 白芝麻    | 1     |
|          | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 39    |
|          | 番茄     | 33    |
|          | 大白菜    | 33    |
| 雪梨莲藕肉片汤  | 莲藕     | 52    |
|          | 雪梨     | 26    |
|          | 猪肉(瘦)  | 45    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 450 |
| 蛋白质(g)      | 23  |
| 脂肪(g)       | 24  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 195 |
| 维生素C(mg)    | 29  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)       | 129 |
| 铁(mg)       | 4.4 |
| 锌(mg)       | 2.8 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |



小学4—6年级“5+0”B套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 西兰花胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜    | 65    |
|           | 猪肉(瘦)  | 52    |
|           | 西兰花    | 65    |
|           | 小瓜     | 65    |
| 小瓜炒鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 韭菜     | 65    |
| 韭菜烧鸡血     | 鸡血     | 25    |
|           | 土豆     | 52    |
| 番茄土豆肉圆浓汤  | 番茄     | 104   |
|           | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 414  |
| 蛋白质(g)      | 28   |
| 脂肪(g)       | 21   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 429  |
| 维生素C(mg)    | 61   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 115  |
| 铁(mg)       | 10.7 |
| 锌(mg)       | 3.5  |
| 膳食纤维(g)     | 4    |

小学4—6年级“5+0”B套周三食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 鱼香肉丝    | 胡萝卜    | 65    |
|         | 莴笋头    | 65    |
|         | 木耳(干)  | 3     |
|         | 猪肉(瘦)  | 65    |
| 青椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 65    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 红枣枸杞蒸南瓜 | 老南瓜    | 39    |
|         | 红枣     | 8     |
|         | 枸杞     | 4     |
| 白菜香菇豆腐汤 | 南豆腐    | 65    |
|         | 白菜     | 65    |
|         | 香菇(鲜)  | 39    |
|         | 猪油     | 2     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 407 |
| 蛋白质(g)      | 27  |
| 脂肪(g)       | 20  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 489 |
| 维生素C(mg)    | 91  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 186 |
| 铁(mg)       | 8.5 |
| 锌(mg)       | 3.8 |
| 膳食纤维(g)     | 8   |

小学4—6年级“5+0”B套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 胡萝卜山药炒肉片 | 胡萝卜    | 39    |
|          | 灯笼椒    | 20    |
|          | 山药     | 39    |
|          | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 韭菜炒鸡蛋    | 韭菜     | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 家常香芋丸子   | 芋头     | 52    |
|          | 香菇(鲜)  | 26    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 青菜枸杞猪肝汤  | 油菜菜    | 65    |
|          | 猪肝     | 25    |
|          | 猪油     | 1     |
|          | 枸杞     | 5     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 421  |
| 蛋白质(g)      | 29   |
| 脂肪(g)       | 23   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 2034 |
| 维生素C(mg)    | 32   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)       | 107  |
| 铁(mg)       | 9.9  |
| 锌(mg)       | 4.0  |
| 膳食纤维(g)     | 5    |

小学4—6年级“5+0”B套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 胡萝卜板栗烧鸡  | 胡萝卜    | 26    |
|          | 板栗     | 26    |
|          | 鸡肉     | 50    |
| 蒜苗豆豉炒肉片  | 蒜苗     | 52    |
|          | 猪肉(瘦)  | 52    |
|          | 五香豆豉   | 13    |
|          | 嫩南瓜    | 39    |
| 双椒炒南瓜丝   | 灯笼椒(青) | 13    |
|          | 灯笼椒(红) | 13    |
|          | 番茄     | 39    |
| 番茄小白菜蛋花汤 | 小白菜    | 65    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
|          | 猪油     | 2     |
|          | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 417 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 18  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 458 |
| 维生素 C(mg)    | 67  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 111 |
| 铁(mg)        | 5.7 |
| 锌(mg)        | 3.6 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,秋季)

初中年级

| 周一        |        |       | 周二       |       |       | 周三      |         |       | 周四      |       |       | 周五      |        |       |
|-----------|--------|-------|----------|-------|-------|---------|---------|-------|---------|-------|-------|---------|--------|-------|
| 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) | 食谱      | 食物      | 重量(g) | 食谱      | 食物    | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) |
| 西兰花豇豆炒肉片  | 猪肉(瘦)  | 60    | 双椒土豆片炒肉片 | 猪肉(瘦) | 70    | 糟辣茼蒿炒肉丝 | 猪肉(瘦)   | 60    | 双椒蒜苗炒猪肝 | 猪肝    | 25    | 蚂蚁上树    | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|           | 西兰花    | 50    |          | 土豆    | 60    |         | 茼蒿(洋葱)  | 20    |         | 蒜苗    | 50    |         | 红薯粉    | 15    |
|           | 五香豇豉   | 10    |          | 红椒    | 10    |         | 糟辣椒     | 20    |         | 青椒    | 10    |         | 胡萝卜    | 10    |
| 肉末番茄粒蒸鸡蛋  | 鸡蛋     | 50    | 洋葱炒鸡蛋    | 青椒    | 10    | 韭菜炒鸡蛋   | 韭菜      | 50    | 小瓜炒鸡蛋   | 红椒    | 10    | 白菜炒肉丝   | 大白菜    | 100   |
|           | 番茄     | 10    |          | 鸡蛋    | 50    |         | 鸡蛋      | 50    |         | 鸡蛋    | 50    |         | 猪肉(瘦)  | 40    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 5     |          | 洋葱    | 50    |         | 青椒      | 70    |         | 小瓜    | 50    |         | 番茄烩豆腐  | 50    |
| 蒜泥炒茼蒿     | 茼蒿     | 100   | 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐   | 50    | 青椒炒豆腐干  | 豆腐干(香干) | 40    | 莲花白炒肉片  | 莲花白   | 100   | 黄瓜枸杞蛋花汤 | 南豆腐    | 50    |
|           | 山药     | 50    |          | 番茄    | 25    |         | 芋头      | 60    |         | 猪肉(瘦) | 50    |         | 黄瓜     | 75    |
|           | 雪梨     | 20    |          | 大白菜   | 25    |         | 香菇(鲜)   | 30    |         | 胡萝卜   | 60    |         | 鸡蛋     | 50    |
| 雪梨山药枸杞肉圆汤 | 猪肉(肥瘦) | 20    | 白菜粉丝大骨汤  | 大白菜   | 50    | 香菇芋头炖鸡  | 鸡肉      | 30    | 山药胡萝卜片汤 | 山药    | 60    | 植物油     | 枸杞     | 5     |
|           | 枸杞     | 5     |          | 筒骨    | 20    |         | 植物油     | 9     |         | 猪肉(瘦) | 30    |         | 猪油     | 1     |
|           | 植物油    | 9     |          | 豌豆粉丝  | 10    |         | 植物油     |       |         | 猪油    | 2     |         | 植物油    | 9     |
|           |        |       | 植物油      | 植物油   | 9     |         |         |       | 植物油     | 植物油   | 9     |         |        |       |

初中年级“5+0” A 套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 858          | 38         | 23                     | —                      | 594.2               | 55.2         | 0.5               | 0.4               | 163.6     | 7.2       | 3.8       | 4           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18        | 9         | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 64         | —                      | —                      | 94                  | 58           | 45                | 33                | 17        | 40        | 42        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+0”A套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 西兰花豆豉炒肉片  | 西兰花    | 50    |
|           | 五香豆豉   | 10    |
|           | 猪肉(瘦)  | 60    |
| 肉末番茄粒蒸鸡蛋  | 番茄     | 10    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 5     |
| 蒜泥炒茼蒿     | 茼蒿     | 100   |
|           | 雪梨     | 20    |
| 雪梨山药枸杞肉圆汤 | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|           | 山药     | 50    |
|           | 枸杞     | 5     |
| 植物油       | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 431 |
| 蛋白质(g)      | 29  |
| 脂肪(g)       | 24  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 320 |
| 维生素C(mg)    | 51  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 196 |
| 铁(mg)       | 6.6 |
| 锌(mg)       | 3.8 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 双椒土豆片炒肉片 | 土豆    | 60    |
|          | 红椒    | 10    |
|          | 青椒    | 10    |
|          | 猪肉(瘦) | 70    |
| 洋葱炒鸡蛋    | 洋葱    | 50    |
|          | 鸡蛋    | 50    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐   | 50    |
|          | 番茄    | 25    |
|          | 大白菜   | 25    |
|          | 豌豆粉丝  | 10    |
| 白菜粉丝大骨汤  | 筒骨    | 20    |
|          | 大白菜   | 50    |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 454 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 24  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 166 |
| 维生素 C(mg)    | 56  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 147 |
| 铁(mg)        | 5.4 |
| 锌(mg)        | 3.9 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |



初中年级“5+0”A套周三食谱

| 食谱      | 食物      | 重量(g) |
|---------|---------|-------|
| 糟辣菊芋炒肉丝 | 菊芋(洋姜)  | 20    |
|         | 糟辣椒     | 20    |
|         | 猪肉(瘦)   | 60    |
| 韭菜炒鸡蛋   | 韭菜      | 50    |
|         | 鸡蛋      | 50    |
| 青椒炒豆腐干  | 青椒      | 70    |
|         | 豆腐干(香干) | 40    |
| 香菇芋头炖鸡  | 芋头      | 60    |
|         | 香菇(鲜)   | 30    |
|         | 鸡肉      | 30    |
| 植物油     | 植物油     | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 416 |
| 蛋白质(g)      | 32  |
| 脂肪(g)       | 22  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 220 |
| 维生素C(mg)    | 41  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 189 |
| 铁(mg)       | 8.0 |
| 锌(mg)       | 4.0 |
| 膳食纤维(g)     | 5   |

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 双椒蒜苗炒猪肝  | 蒜苗    | 50    |
|          | 猪肝    | 25    |
|          | 红椒    | 10    |
|          | 青椒    | 10    |
| 小瓜炒鸡蛋    | 小瓜    | 50    |
|          | 鸡蛋    | 50    |
| 莲花白炒肉    | 莲花白   | 100   |
|          | 猪肉(瘦) | 50    |
| 山药胡萝卜肉片汤 | 胡萝卜   | 60    |
|          | 山药    | 60    |
|          | 猪肉(瘦) | 30    |
|          | 猪油    | 2     |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 410  |
| 蛋白质(g)       | 31   |
| 脂肪(g)        | 22   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1994 |
| 维生素 C(mg)    | 78   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 116  |
| 铁(mg)        | 10.8 |
| 锌(mg)        | 4.5  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

初中年级“5+0”A套周五食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 蚂蚁上树    | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|         | 红薯粉    | 15    |
|         | 胡萝卜    | 10    |
| 白菜炒肉丝   | 大白菜    | 100   |
|         | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 番茄烩豆腐   | 南豆腐    | 50    |
|         | 番茄     | 50    |
| 黄瓜枸杞蛋花汤 | 黄瓜     | 75    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
|         | 枸杞     | 5     |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 424 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 271 |
| 维生素C(mg)     | 50  |
| 维生素B1(mg)    | 0.5 |
| 维生素B2(mg)    | 0.3 |
| 钙(mg)        | 170 |
| 铁(mg)        | 5.0 |
| 锌(mg)        | 2.9 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,秋季)

初中年级

| 周一       |        |       | 周二      |       |       | 周三          |        |       | 周四       |        |       | 周五       |       |       |
|----------|--------|-------|---------|-------|-------|-------------|--------|-------|----------|--------|-------|----------|-------|-------|
| 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物    | 重量(g) | 食谱          | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) |
| 土豆咕噜肉    | 土豆     | 70    | 青椒豆豉炒肉末 | 五香豆豉  | 10    | 胡萝卜绿豆芽黄瓜炒肉丝 | 猪肉(瘦)  | 70    | 番茄鸡      | 番茄     | 100   | 山药胡萝卜炖肉片 | 胡萝卜   | 40    |
|          | 灯笼椒(青) | 15    |         | 青椒    | 50    |             | 黄瓜     | 40    |          | 灯笼椒(青) | 20    |          |       |       |
|          | 猪肉(瘦)  | 60    |         | 猪肉(瘦) | 60    |             | 绿豆芽    | 40    |          | 鸡肉     | 80    |          |       | 40    |
| 白芝麻肉末蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    | 蒜苗炒鸡蛋   | 鸡蛋    | 50    | 番茄炒鸡蛋       | 胡萝卜    | 40    | 香葱炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |          | 猪肉(瘦) | 50    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 5     |         | 蒜苗    | 50    |             | 鸡蛋     | 50    |          | 小香葱    | 25    |          |       |       |
|          | 白芝麻    | 1     |         | 土豆    | 60    |             | 番茄     | 50    |          | 老南瓜    | 80    |          |       | 20    |
| 青椒清炒紫甘蓝  | 青椒     | 20    | 咖喱土豆胡萝卜 | 胡萝卜   | 60    | 蒜香茼蒿菜       | 茼蒿     | 120   | 肉末烧南瓜    | 猪肉(肥瘦) | 30    | 蚂蚁上树     | 红薯粉   | 15    |
|          | 紫甘蓝    | 100   |         | 油菜    | 100   |             | 猪肉(肥瘦) | 30    |          |        |       |          |       |       |
|          | 玉米     | 40    |         | 猪血    | 30    |             | 白萝卜    | 70    |          | 猪肝     | 25    |          |       | 5     |
| 玉米莲藕大骨汤  | 莲藕     | 40    | 青菜枸杞猪血汤 | 猪油    | 2     | 雪梨白萝卜肉圆汤    | 雪梨     | 20    | 小白菜枸杞猪肝汤 | 枸杞     | 5     | 小炒豆腐     | 北豆腐   | 40    |
|          | 筒骨     | 20    |         | 枸杞    | 5     |             | 植物油    | 9     |          | 小白菜    | 75    |          |       |       |
|          | 植物油    | 9     |         | 植物油   | 9     |             |        |       |          | 猪油     | 1     |          |       | 25    |
|          |        |       |         |       |       |             |        |       | 植物油      | 植物油    | 9     | 番茄平菇蛋花汤  | 平菇    | 50    |
|          |        |       |         |       |       |             |        |       |          |        |       |          |       |       |
|          |        |       |         |       |       |             |        |       |          |        |       |          |       | 50    |
|          |        |       |         |       |       |             |        |       |          |        |       | 植物油      | 猪油    | 1     |
|          |        |       |         |       |       |             |        |       |          |        |       |          |       |       |
|          |        |       |         |       |       |             |        |       |          |        |       |          |       | 9     |

初中年级“5+0”B套,秋季平均每日营养素供给量表

|                       | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪(g)      | 碳水化<br>合物(g) | 维生素A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素B1(mg) | 维生素B2(mg) | 钙(mg) | 铁(mg) | 锌(mg) | 膳食纤维(g) |
|-----------------------|--------------|------------|------------|--------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|-------|-------|-------|---------|
| 供给量                   | 857          | 37         | 24         | —            | 691.0           | 58.4         | 0.5       | 0.4       | 130.2 | 6.7   | 3.4   | 5       |
| 标准推荐摄入量/天             | 2100         | 60         | 占总能量20—30% | 占总能量50—65%   | 630             | 95           | 1.2       | 1.2       | 950   | 18    | 9     | 20      |
| 实际中餐供给量占标准推荐摄入量/天的比例% | 41           | 62         | —          | —            | 110             | 61           | 42        | 33        | 14    | 37    | 38    | 25      |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉    | 土豆     | 70    |
|          | 灯笼椒(青) | 15    |
|          | 猪肉(瘦)  | 60    |
| 白芝麻肉末蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|          | 白芝麻    | 1     |
| 青椒清炒紫甘蓝  | 青椒     | 20    |
|          | 紫甘蓝    | 100   |
|          | 玉米     | 40    |
| 玉米莲藕大骨汤  | 莲藕     | 40    |
|          | 筒骨     | 20    |
|          | 植物油    | 9     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 419 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 149 |
| 维生素 C(mg)    | 65  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 107 |
| 铁(mg)        | 4.3 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0”B套周二食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 青椒豆豉炒肉末 | 五香豆豉  | 10    |
|         | 青椒    | 50    |
|         | 猪肉(瘦) | 60    |
| 蒜苗炒鸡蛋   | 鸡蛋    | 50    |
|         | 蒜苗    | 50    |
| 咖喱土豆胡萝卜 | 土豆    | 60    |
|         | 胡萝卜   | 60    |
| 青菜枸杞猪血汤 | 油麦菜   | 100   |
|         | 猪血    | 30    |
|         | 猪油    | 2     |
|         | 枸杞    | 5     |
| 植物油     | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 419 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 481 |
| 维生素 C(mg)    | 58  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 121 |
| 铁(mg)        | 7.6 |
| 锌(mg)        | 3.4 |
| 膳食纤维(g)      | 7   |

初中年级“5+0”B套周三食谱

| 食谱              | 食物     | 重量(g) |
|-----------------|--------|-------|
| 胡萝卜绿豆芽<br>黄瓜炒肉丝 | 猪肉(瘦)  | 70    |
|                 | 黄瓜     | 40    |
|                 | 绿豆芽    | 40    |
|                 | 胡萝卜    | 40    |
| 番茄炒鸡蛋           | 鸡蛋     | 50    |
|                 | 番茄     | 50    |
| 蒜香茼蒿菜           | 茼蒿     | 120   |
| 雪梨白萝卜肉圆汤        | 猪肉(肥瘦) | 30    |
|                 | 白萝卜    | 70    |
|                 | 雪梨     | 20    |
| 植物油             | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 424 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 26  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 420 |
| 维生素 C(mg)    | 46  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 163 |
| 铁(mg)        | 6.8 |
| 锌(mg)        | 3.8 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |



初中年级“5+0”B套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 番茄鸡      | 番茄     | 100   |
|          | 灯笼椒(青) | 20    |
|          | 鸡肉     | 80    |
| 香葱炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |
|          | 小香葱    | 25    |
| 肉末烧南瓜    | 老南瓜    | 80    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 30    |
| 小白菜枸杞猪肝汤 | 猪肝     | 25    |
|          | 枸杞     | 5     |
|          | 小白菜    | 75    |
|          | 猪油     | 1     |
|          | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 420  |
| 蛋白质(g)       | 28   |
| 脂肪(g)        | 27   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 2079 |
| 维生素 C(mg)    | 93   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 150  |
| 铁(mg)        | 10.1 |
| 锌(mg)        | 3.1  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

初中年级“5+0”B套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 山药胡萝卜炖肉片 | 胡萝卜    | 40    |
|          | 山药     | 40    |
|          | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 蚂蚁上树     | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|          | 红薯粉    | 15    |
|          | 胡萝卜    | 10    |
| 小炒豆腐     | 香菜     | 5     |
|          | 北豆腐    | 40    |
|          | 青椒     | 25    |
| 番茄平菇蛋花汤  | 鸡蛋     | 50    |
|          | 平菇     | 50    |
|          | 番茄     | 50    |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 450 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 26  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 326 |
| 维生素 C(mg)    | 30  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 110 |
| 铁(mg)        | 4.8 |
| 锌(mg)        | 3.2 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,秋季)

小学1—3 年级

| 周一                |            |           | 周二                |       |           | 周三           |            |           | 周四           |            |           | 周五          |            |           |
|-------------------|------------|-----------|-------------------|-------|-----------|--------------|------------|-----------|--------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|
| 食谱                | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱                | 食物    | 重量<br>(g) | 食谱           | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱           | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱          | 食物         | 重量<br>(g) |
| 双椒菊芋<br>炒肉丝       | 猪肉(瘦)      | 20        | 芹菜甜椒<br>豉豉<br>炒肉片 | 猪肉(瘦) | 50        | 土豆<br>咕噜肉    | 土豆         | 50        | 番茄<br>炒猪肝    | 猪肝         | 20        | 蚂蚁上树        | 红薯粉        | 15        |
|                   | 灯笼椒<br>(青) | 20        |                   | 芹菜    | 40        |              | 灯笼椒<br>(青) | 10        |              | 番茄         | 50        |             | 胡萝卜        | 10        |
|                   | 灯笼椒<br>(红) | 20        |                   | 灯笼椒   | 40        |              | 猪肉(瘦)      | 40        |              | 鸡蛋         | 50        |             | 猪肉<br>(肥瘦) | 20        |
|                   | 菊芋(洋<br>姜) | 10        |                   | 五香豉豉  | 10        |              | 小瓜         | 50        |              | 蒜苗<br>炒鸡蛋  | 50        |             | 西兰花<br>炒虾仁 | 50        |
| 番茄粒<br>白芝麻<br>蒸鸡蛋 | 番茄         | 10        | 番茄<br>炒鸡蛋         | 番茄    | 50        | 小瓜<br>炒鸡蛋    | 鸡蛋         | 50        | 青椒土豆<br>丝炒肉丝 | 土豆         | 60        | 瓢儿白<br>肉末豆腐 | 虾仁         | 20        |
|                   | 白芝麻        | 1         |                   | 鸡蛋    | 50        |              | 鸡肉         | 20        |              | 灯笼椒<br>(青) | 20        |             | 北豆腐        | 50        |
|                   | 鸡蛋         | 50        |                   | 老南瓜   | 50        |              | 胡萝卜        | 40        |              | 猪肉(瘦)      | 30        |             | 瓢儿白        | 50        |
|                   | 猪肉(瘦)      | 20        |                   | 红枣    | 6         |              | 瓢儿白        | 50        |              | 油麦菜        | 50        |             | 猪肉<br>(瘦)  | 10        |
| 鱼香肉丝              | 莴笋头        | 20        | 红枣<br>枸杞<br>蒸南瓜   | 枸杞    | 3         | 瓢儿白豆<br>腐肉圆汤 | 南豆腐        | 20        | 青菜平菇<br>肉片汤  | 平菇         | 20        | 黄瓜枸杞<br>蛋花汤 | 鸡蛋         | 50        |
|                   | 胡萝卜        | 20        |                   | 猪血    | 25        |              | 猪肉(肥<br>瘦) | 20        |              | 猪肉(瘦)      | 20        |             | 黄瓜         | 50        |
|                   | 黑木耳<br>(干) | 2         |                   | 小白菜   | 50        |              | 植物油        | 6         |              | 猪油         | 1         |             | 枸杞         | 5         |
|                   | 雪梨         | 20        |                   | 豌豆粉丝  | 10        |              | 植物油        |           |              | 植物油        | 6         |             | 猪油         | 1         |
| 雪梨山药<br>枸杞<br>排骨汤 | 山药         | 80        | 小白菜猪<br>血粉丝汤      | 猪油    | 1         | 植物油          |            |           | 植物油          |            |           | 植物油         | 植物油        | 6         |
|                   | 排骨         | 20        |                   | 植物油   | 6         |              |            |           |              |            |           |             |            |           |
|                   | 枸杞         | 5         |                   |       |           |              |            |           |              |            |           |             |            |           |
|                   | 植物油        | 6         |                   |       |           |              |            |           |              |            |           |             |            |           |

小学1—3 年级“5+2” A 套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)          | 碳水化<br>合物(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 623          | 28         | 19                 | —                  | 546.0               | 46.8         | 0.4               | 0.3               | 101.4     | 6.1       | 2.6       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总能<br>量20—<br>30% | 占总能<br>量50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 70         | —                  | —                  | 121                 | 78           | 42                | 36                | 14        | 51        | 40        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学1—3 年级“5+2” A 套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 双椒茼蒿炒肉丝   | 猪肉(瘦)  | 20    |
|           | 灯笼椒(青) | 20    |
|           | 灯笼椒(红) | 20    |
|           | 茼蒿(洋葱) | 10    |
| 番茄粒白芝麻蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    |
|           | 番茄     | 10    |
|           | 白芝麻    | 1     |
|           | 猪肉(瘦)  | 20    |
| 鱼香肉丝      | 茼蒿头    | 20    |
|           | 胡萝卜    | 20    |
|           | 黑木耳(干) | 2     |
|           | 山药     | 80    |
| 雪梨山药枸杞排骨汤 | 雪梨     | 20    |
|           | 排骨     | 20    |
|           | 枸杞     | 5     |
|           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 324 |
| 蛋白质(g)       | 20  |
| 脂肪(g)        | 16  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 303 |
| 维生素 C(mg)    | 44  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 70  |
| 铁(mg)        | 6.1 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

小学1—3 年级“5+2” A 套周一食谱

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 芹菜甜椒豉炒肉片 | 猪肉(瘦) | 50    |
|          | 芹菜    | 40    |
|          | 灯笼椒   | 40    |
|          | 五香豉豉  | 10    |
| 番茄炒鸡蛋    | 鸡蛋    | 50    |
|          | 番茄    | 50    |
| 红枣枸杞蒸南瓜  | 老南瓜   | 50    |
|          | 红枣    | 6     |
|          | 枸杞    | 3     |
| 小白菜猪血粉丝汤 | 猪血    | 25    |
|          | 小白菜   | 50    |
|          | 豌豆粉丝  | 10    |
|          | 猪油    | 1     |
| 植物油      | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 340 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 15  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 337 |
| 维生素 C(mg)    | 78  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 114 |
| 铁(mg)        | 8.3 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

小学1—3 年级“5+2” A 套周一食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉    | 土豆     | 50    |
|          | 灯笼椒(青) | 10    |
|          | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 小瓜炒鸡蛋    | 小瓜     | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
|          | 鸡肉     | 20    |
| 胡萝卜烧鸡    | 胡萝卜    | 40    |
|          | 瓢儿白    | 50    |
|          | 南豆腐    | 20    |
| 瓢儿白豆腐肉圆汤 | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|          | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 341 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 322 |
| 维生素 C(mg)    | 25  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 96  |
| 铁(mg)        | 4.0 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学1—3 年级“5+2” A 套周一食谱

| 食谱           | 食物     | 重量(g) |
|--------------|--------|-------|
| 番茄炒猪肝        | 猪肝     | 20    |
|              | 番茄     | 50    |
| 蒜苗炒鸡蛋        | 鸡蛋     | 50    |
|              | 蒜苗     | 50    |
| 青椒土豆丝<br>炒肉丝 | 土豆     | 60    |
|              | 灯笼椒(青) | 20    |
|              | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 青菜平菇肉片汤      | 油菜菜    | 50    |
|              | 平菇     | 20    |
|              | 猪肉(瘦)  | 20    |
|              | 猪油     | 1     |
| 植物油          | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 359  |
| 蛋白质(g)       | 22   |
| 脂肪(g)        | 22   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1486 |
| 维生素 C(mg)    | 52   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 73   |
| 铁(mg)        | 8.0  |
| 锌(mg)        | 2.9  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |



小学1—3 年级“5+2” A 套周一食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 蚂蚁上树    | 红薯粉    | 15    |
|         | 胡萝卜    | 10    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 西兰花炒虾仁  | 西兰花    | 50    |
|         | 虾仁     | 20    |
|         | 北豆腐    | 50    |
| 瓢儿白肉末豆腐 | 瓢儿白    | 50    |
|         | 猪肉(瘦)  | 10    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 黄瓜枸杞蛋花汤 | 黄瓜     | 50    |
|         | 枸杞     | 5     |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 369 |
| 蛋白质(g)       | 20  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 282 |
| 维生素 C(mg)    | 35  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 154 |
| 铁(mg)        | 4.3 |
| 锌(mg)        | 2.1 |
| 膳食纤维(g)      | 2   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,秋季)

小学1—3 年级

| 周一                 |            |       | 周二                |            |       | 周三          |            |       | 周四                |            |       | 周五           |            |       |
|--------------------|------------|-------|-------------------|------------|-------|-------------|------------|-------|-------------------|------------|-------|--------------|------------|-------|
| 食谱                 | 食物         | 重量(g) | 食谱                | 食物         | 重量(g) | 食谱          | 食物         | 重量(g) | 食谱                | 食物         | 重量(g) | 食谱           | 食物         | 重量(g) |
| 青椒莲花<br>白豆豉炒<br>肉片 | 莲花白        | 30    | 韭菜<br>烧鸡血         | 鸡血         | 25    | 番茄<br>巴沙鱼   | 番茄         | 75    | 家常香芋<br>丸子        | 芋头         | 40    | 青椒菊芋<br>炒肉丝  | 灯笼椒<br>(青) | 40    |
|                    | 猪肉(瘦)      | 30    |                   | 韭菜         | 50    |             | 巴沙鱼        | 50    |                   | 香菇(鲜)      | 20    |              | 猪肉(瘦)      | 20    |
|                    | 灯笼椒<br>(青) | 10    | 嫩南瓜<br>炒鸡蛋        | 鸡蛋         | 50    | 木耳菜炒<br>鸡蛋  | 木耳菜        | 50    | 香葱<br>炒鸡蛋         | 猪肉(肥<br>瘦) | 20    | 蚂蚁上树         | 菊芋(洋<br>姜) | 10    |
|                    | 五香豆豉       | 10    |                   | 嫩南瓜        | 50    |             | 鸡蛋         | 50    |                   | 鸡蛋         | 50    |              | 猪肉<br>(肥瘦) | 20    |
| 肉末<br>蒸鸡蛋          | 鸡蛋         | 50    | 青椒香菇<br>炒肉丝       | 灯笼椒<br>(青) | 30    | 家常豆腐        | 北豆腐        | 50    | 咖喱土豆<br>胡萝卜<br>牛肉 | 香葱         | 25    |              | 红薯粉        | 15    |
|                    | 猪肉<br>(肥瘦) | 5     |                   | 香菇(鲜)      | 30    |             | 灯笼椒        | 30    |                   | 胡萝卜        | 40    |              | 胡萝卜        | 10    |
| 肉末番茄<br>白菜<br>豆腐羹  | 南豆腐        | 30    | 玉米土豆<br>枸杞<br>排骨汤 | 猪肉(瘦)      | 40    | 莲藕山药<br>肉片汤 | 黑木耳<br>(干) | 5     |                   | 土豆         | 40    | 茭白<br>炒千张    | 茭白         | 50    |
|                    | 番茄         | 25    |                   | 猪排骨        | 20    |             | 莲藕         | 40    |                   | 牛肉         | 30    |              | 千张         | 15    |
|                    | 大白菜        | 25    | 猪肉(瘦)             | 玉米         | 40    | 猪肉(瘦)       | 山药         | 40    | 青菜枸杞<br>猪肝汤       | 油麦菜        | 100   | 番茄小白<br>菜蛋花汤 | 小白菜        | 50    |
|                    | 猪肉(瘦)      | 10    |                   | 土豆         | 40    |             | 猪肉(瘦)      | 20    |                   | 猪肝         | 20    |              | 番茄         | 50    |
| 白萝卜雪<br>梨肉圆汤       | 猪肉<br>(肥瘦) | 20    | 植物油               | 枸杞         | 5     | 植物油         | 猪油         | 1     |                   | 枸杞         | 5     |              | 鸡蛋         | 50    |
|                    | 雪梨         | 20    |                   | 植物油        | 6     |             | 植物油        | 6     |                   | 猪油         | 1     |              | 猪油         | 1     |
|                    | 白萝卜        | 80    |                   |            |       |             |            |       |                   | 植物油        | 6     |              | 植物油        | 6     |
| 植物油                | 植物油        | 6     |                   |            |       |             |            |       |                   |            |       |              |            |       |

小学1—3 年级“5+2”B 套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 622          | 29         | 19                     | —                      | 524.8               | 48.6         | 0.4               | 0.3               | 138.4     | 7.0       | 2.7       | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 72         | —                      | —                      | 116                 | 71           | 40                | 34                | 18        | 59        | 41        | 25          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学 1—3 年级“5+2”B 套周一食谱

| 食谱             | 食物     | 重量(g) |
|----------------|--------|-------|
| 青椒莲花白豆豉<br>炒肉片 | 莲花白    | 30    |
|                | 猪肉(瘦)  | 30    |
|                | 灯笼椒(青) | 10    |
|                | 五香豆豉   | 10    |
| 肉末蒸鸡蛋          | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|                | 鸡蛋     | 50    |
| 肉末番茄白菜<br>豆腐羹  | 南豆腐    | 30    |
|                | 番茄     | 25    |
|                | 大白菜    | 25    |
|                | 猪肉(瘦)  | 10    |
| 白萝卜雪梨<br>肉圆汤   | 雪梨     | 20    |
|                | 白萝卜    | 80    |
|                | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 植物油            | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 352 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 151 |
| 维生素 C(mg)    | 48  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 134 |
| 铁(mg)        | 3.8 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学1—3 年级“5+2”B 套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 韭菜烧鸡血     | 鸡血     | 25    |
|           | 韭菜     | 50    |
| 嫩南瓜炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |
|           | 嫩南瓜    | 50    |
| 青椒香菇炒肉丝   | 灯笼椒(青) | 30    |
|           | 香菇(鲜)  | 30    |
|           | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 玉米土豆枸杞排骨汤 | 猪排骨    | 20    |
|           | 玉米     | 40    |
|           | 土豆     | 40    |
|           | 枸杞     | 5     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 339 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 16  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 288 |
| 维生素 C(mg)    | 41  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 66  |
| 铁(mg)        | 9.9 |
| 锌(mg)        | 3.0 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

小学 1—3 年级“5+2”B 套周三食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 番茄巴沙鱼   | 番茄     | 75    |
|         | 巴沙鱼    | 50    |
| 木耳菜炒鸡蛋  | 木耳菜    | 50    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 家常豆腐    | 北豆腐    | 50    |
|         | 灯笼椒    | 30    |
|         | 黑木耳(干) | 5     |
| 莲藕山药肉片汤 | 莲藕     | 40    |
|         | 山药     | 40    |
|         | 猪肉(瘦)  | 20    |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 329 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 17  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 227 |
| 维生素 C(mg)    | 57  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 232 |
| 铁(mg)        | 9.3 |
| 锌(mg)        | 2.0 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

小学 1—3 年级“5+2”B 套周四食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 家常香芋丸子    | 芋头     | 40    |
|           | 香菇(鲜)  | 20    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 香葱炒鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 香葱     | 25    |
|           | 胡萝卜    | 40    |
| 咖喱土豆胡萝卜牛肉 | 土豆     | 40    |
|           | 牛肉     | 30    |
|           | 油菜菜    | 100   |
| 青菜枸杞猪肝汤   | 猪肝     | 20    |
|           | 枸杞     | 5     |
|           | 猪油     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 357  |
| 蛋白质(g)       | 23   |
| 脂肪(g)        | 19   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1691 |
| 维生素 C(mg)    | 22   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 110  |
| 铁(mg)        | 7.3  |
| 锌(mg)        | 3.6  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 青椒菊芋炒肉丝  | 灯笼椒(青) | 40    |
|          | 猪肉(瘦)  | 20    |
|          | 菊芋(洋姜) | 10    |
| 蚂蚁上树     | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|          | 红薯粉    | 15    |
|          | 胡萝卜    | 10    |
| 茭白炒千张    | 茭白     | 50    |
|          | 千张     | 15    |
| 番茄小白菜蛋花汤 | 小白菜    | 50    |
|          | 番茄     | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 植物油      | 猪油     | 1     |
|          | 植物油    | 6     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 353 |
| 蛋白质(g)       | 19  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 267 |
| 维生素C(mg)     | 75  |
| 维生素B1(mg)    | 0.3 |
| 维生素B2(mg)    | 0.2 |
| 钙(mg)        | 150 |
| 铁(mg)        | 4.9 |
| 锌(mg)        | 2.2 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |



贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,秋季)

小学4—6年级

| 周一        |        |       | 周二       |       |       | 周三    |          |       | 周四       |        |       | 周五      |        |       |
|-----------|--------|-------|----------|-------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|-------|---------|--------|-------|
| 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) | 食谱    | 食物       | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) |
| 双椒菊芋炒肉丝   | 猪肉(瘦)  | 40    | 芹菜甜椒豉肉片  | 猪肉(瘦) | 65    | 土豆咕噜肉 | 土豆       | 80    | 番茄炒猪肝    | 猪肝     | 25    | 蚂蚁上树    | 红薯粉    | 20    |
|           | 灯笼椒(青) | 26    |          | 芹菜    | 52    |       | 灯笼椒(青)   | 13    |          | 番茄     | 65    |         | 胡萝卜    | 13    |
|           | 灯笼椒(红) | 26    |          | 灯笼椒   | 52    |       | 猪肉(瘦)    | 52    | 蒜苗炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |         | 猪肉(肥瘦) | 26    |
|           | 菊芋(洋姜) | 13    |          | 五香豉豉  | 13    |       | 小瓜       | 65    |          | 蒜苗     | 65    | 西兰花炒虾仁  | 西兰花    | 65    |
| 番茄粒白芝麻蒸鸡蛋 | 番茄     | 13    | 番茄炒鸡蛋    | 番茄    | 70    | 小瓜炒鸡蛋 | 鸡蛋       | 50    | 青椒土豆丝炒肉丝 | 土豆     | 78    |         | 虾仁     | 20    |
|           | 白芝麻    | 1     |          | 鸡蛋    | 50    |       | 鸡肉       | 26    |          | 灯笼椒(青) | 26    | 瓢儿白肉末豆腐 | 北豆腐    | 65    |
|           | 鸡蛋     | 50    |          | 老南瓜   | 65    |       | 胡萝卜      | 52    | 青菜平菇肉片汤  | 猪肉(瘦)  | 39    |         | 瓢儿白    | 65    |
|           | 猪肉(瘦)  | 30    |          | 红枣    | 6     |       | 瓢儿白豆腐肉圆汤 | 65    |          | 油麦菜    | 65    |         | 猪肉(瘦)  | 13    |
| 鱼香肉丝      | 莴笋头    | 30    | 小白菜猪血粉丝汤 | 枸杞    | 3     | 植物油   | 南豆腐      | 26    | 青菜平菇肉片汤  | 平菇     | 26    | 黄瓜枸杞蛋花汤 | 鸡蛋     | 50    |
|           | 胡萝卜    | 30    |          | 猪血    | 25    |       | 猪肉(肥瘦)   | 26    |          | 猪肉(瘦)  | 26    |         | 黄瓜     | 65    |
|           | 黑木耳(干) | 3     |          | 小白菜   | 65    |       | 植物油      | 6     |          | 猪油     | 1     | 猪油      | 枸杞     | 5     |
|           | 雪梨     | 26    |          | 豌豆粉丝  | 13    |       |          |       | 植物油      | 植物油    | 6     |         | 猪油     | 1     |
| 雪梨山药枸杞排骨汤 | 山药     | 104   | 植物油      | 猪油    | 2     |       |          |       |          |        |       | 植物油     | 植物油    | 6     |
|           | 排骨     | 30    |          | 植物油   | 6     |       |          |       |          |        |       |         |        |       |
|           | 枸杞     | 5     |          |       |       |       |          |       |          |        |       |         |        |       |
|           | 植物油    | 6     |          |       |       |       |          |       |          |        |       |         |        |       |

小学4—6年级“5+2” A套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪(g)                  | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙(mg) | 铁(mg) | 锌(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------------|
| 供给量                           | 766          | 35         | 22                     | —                      | 656.0               | 61.0         | 0.5               | 0.3               | 124.0 | 7.7   | 3.4   | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1               | 1.1               | 850   | 14    | 8.0   | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 70         | —                      | —                      | 119                 | 81           | 45                | 27                | 15    | 55    | 43    | 25          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+2”A套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 双椒茼蒿炒肉丝   | 猪肉(瘦)  | 40    |
|           | 灯笼椒(青) | 26    |
|           | 灯笼椒(红) | 26    |
|           | 茼蒿(洋葱) | 13    |
| 番茄粒白芝麻蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    |
|           | 番茄     | 13    |
|           | 白芝麻    | 1     |
| 鱼香肉丝      | 猪肉(瘦)  | 30    |
|           | 莴笋头    | 30    |
|           | 胡萝卜    | 30    |
|           | 黑木耳(干) | 3     |
| 雪梨山药枸杞排骨汤 | 雪梨     | 26    |
|           | 山药     | 104   |
|           | 排骨     | 30    |
|           | 枸杞     | 5     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 417 |
| 蛋白质(g)      | 28  |
| 脂肪(g)       | 20  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 359 |
| 维生素C(mg)    | 58  |
| 维生素B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 85  |
| 铁(mg)       | 8.5 |
| 锌(mg)       | 4.0 |
| 膳食纤维(g)     | 6   |

小学4—6年级“5+2”A套周二食谱

| 食谱           | 食物    | 重量(g) |
|--------------|-------|-------|
| 芹菜甜椒豉炒肉片     | 猪肉(瘦) | 65    |
|              | 芹菜    | 52    |
|              | 灯笼椒   | 52    |
|              | 五香豉豉  | 13    |
| 番茄炒鸡蛋        | 鸡蛋    | 50    |
|              | 番茄    | 70    |
| 红枣枸杞蒸南瓜      | 老南瓜   | 65    |
|              | 红枣    | 6     |
|              | 枸杞    | 3     |
| 小白菜猪血<br>粉丝汤 | 猪血    | 25    |
|              | 小白菜   | 65    |
|              | 豌豆粉丝  | 13    |
|              | 猪油    | 2     |
| 植物油          | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 403 |
| 蛋白质(g)      | 29  |
| 脂肪(g)       | 17  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 392 |
| 维生素C(mg)    | 102 |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 139 |
| 铁(mg)       | 9.8 |
| 锌(mg)       | 3.4 |
| 膳食纤维(g)     | 5   |

小学4—6年级“5+2”A套周三食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉    | 土豆     | 80    |
|          | 灯笼椒(青) | 13    |
|          | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 小瓜炒鸡蛋    | 小瓜     | 65    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 胡萝卜烧鸡    | 鸡肉     | 26    |
|          | 胡萝卜    | 52    |
| 瓢儿白豆腐肉圆汤 | 瓢儿白    | 65    |
|          | 南豆腐    | 26    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 421 |
| 蛋白质(g)      | 28  |
| 脂肪(g)       | 23  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 386 |
| 维生素C(mg)    | 34  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)       | 118 |
| 铁(mg)       | 5.0 |
| 锌(mg)       | 3.4 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |

小学4—6年级“5+2”A套周四食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 番茄炒猪肝    | 猪肝     | 25    |
|          | 番茄     | 65    |
| 蒜苗炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |
|          | 蒜苗     | 65    |
| 青椒土豆丝炒肉丝 | 土豆     | 78    |
|          | 灯笼椒(青) | 26    |
|          | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 青菜平菇肉片汤  | 油麦菜    | 65    |
|          | 平菇     | 26    |
|          | 猪肉(瘦)  | 26    |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 429  |
| 蛋白质(g)      | 26   |
| 脂肪(g)       | 25   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 1834 |
| 维生素C(mg)    | 67   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 88   |
| 铁(mg)       | 9.7  |
| 锌(mg)       | 3.6  |
| 膳食纤维(g)     | 4    |

小学4—6年级“5+2”A套周五食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 蚂蚁上树    | 红薯粉    | 20    |
|         | 胡萝卜    | 13    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 西兰花炒虾仁  | 西兰花    | 65    |
|         | 虾仁     | 20    |
| 瓢儿白肉末豆腐 | 北豆腐    | 65    |
|         | 瓢儿白    | 65    |
|         | 猪肉(瘦)  | 13    |
| 黄瓜枸杞蛋花汤 | 鸡蛋     | 50    |
|         | 黄瓜     | 65    |
|         | 枸杞     | 5     |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 437 |
| 蛋白质(g)      | 24  |
| 脂肪(g)       | 25  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 309 |
| 维生素C(mg)    | 44  |
| 维生素B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)       | 190 |
| 铁(mg)       | 5.3 |
| 锌(mg)       | 2.6 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,秋季)

小学4—6 年级

| 周一                 |            |       | 周二                |            |       | 周三          |            |       | 周四                |            |       | 周五                      |            |       |
|--------------------|------------|-------|-------------------|------------|-------|-------------|------------|-------|-------------------|------------|-------|-------------------------|------------|-------|
| 食谱                 | 食物         | 重量(g) | 食谱                | 食物         | 重量(g) | 食谱          | 食物         | 重量(g) | 食谱                | 食物         | 重量(g) | 食谱                      | 食物         | 重量(g) |
| 青椒莲花<br>白豆豉炒<br>肉片 | 莲花白        | 39    | 韭菜<br>烧鸡血         | 鸡血         | 25    | 番茄<br>巴沙鱼   | 番茄         | 100   | 家常香芋<br>丸子        | 芋头         | 52    | 青椒<br>菊芋<br>炒肉丝         | 灯笼椒<br>(青) | 52    |
|                    | 猪肉(瘦)      | 39    |                   | 韭菜         | 65    |             | 巴沙鱼        | 65    |                   | 香菇(鲜)      | 52    |                         | 猪肉(瘦)      | 26    |
|                    | 灯笼椒<br>(青) | 13    | 嫩南瓜<br>炒鸡蛋        | 鸡蛋         | 50    | 木耳菜炒<br>鸡蛋  | 木耳菜        | 65    | 香葱<br>炒鸡蛋         | 猪肉<br>(肥瘦) | 26    |                         | 菊芋<br>(洋姜) | 13    |
|                    | 五香豆豉       | 13    |                   | 嫩南瓜        | 65    |             | 鸡蛋         | 50    |                   | 鸡蛋         | 50    |                         | 猪肉<br>(肥瘦) | 26    |
| 肉末<br>蒸鸡蛋          | 鸡蛋         | 50    | 青椒香菇<br>炒肉丝       | 灯笼椒<br>(青) | 39    | 家常豆腐        | 北豆腐        | 70    | 咖喱土豆<br>胡萝卜<br>牛肉 | 香葱         | 25    | 蚂蚁上树                    | 红薯粉        | 20    |
|                    | 猪肉<br>(肥瘦) | 7     |                   | 香菇(鲜)      | 39    |             | 灯笼椒        | 39    |                   | 胡萝卜        | 52    |                         | 胡萝卜        | 13    |
| 肉末番茄<br>白菜<br>豆腐羹  | 南豆腐        | 39    | 玉米土豆<br>枸杞<br>排骨汤 | 猪肉(瘦)      | 52    | 莲藕山药<br>肉片汤 | 黑木耳<br>(干) | 7     | 油麦菜               | 土豆         | 52    | 茭白<br>炒千张               | 茭白         | 65    |
|                    | 番茄         | 33    |                   | 猪排骨        | 30    |             | 莲藕         | 52    |                   | 牛肉         | 39    |                         | 千张         | 20    |
|                    | 大白菜        | 33    | 猪肉<br>(肥瘦)        | 玉米         | 52    | 青菜枸杞<br>猪肝汤 | 山药         | 52    | 猪油                | 油麦菜        | 130   | 小白菜<br>番茄<br>小白菜<br>蛋花汤 | 小白菜        | 65    |
|                    | 猪肉(瘦)      | 13    |                   | 土豆         | 52    |             | 猪肉(瘦)      | 26    |                   | 猪肝         | 25    |                         | 番茄         | 65    |
| 白萝卜雪<br>梨肉圆汤       | 猪肉<br>(肥瘦) | 26    | 植物油               | 枸杞         | 5     | 植物油         | 猪油         | 2     | 猪油                | 枸杞         | 5     | 猪油                      | 鸡蛋         | 50    |
|                    | 雪梨         | 26    |                   | 植物油        | 6     |             | 植物油        | 6     |                   | 猪油         | 1     |                         | 猪油         | 1     |
|                    | 白萝卜        | 104   | 植物油               |            |       | 植物油         | 植物油        |       | 植物油               | 植物油        | 6     |                         | 植物油        | 6     |
|                    | 植物油        | 6     |                   |            |       |             |            |       |                   |            |       |                         |            |       |



小学4—6年级“5+2”B套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 763          | 35         | 22                     | —                      | 625.2               | 62.6         | 0.4               | 0.4               | 173.0     | 8.6       | 3.4       | 5               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1               | 1.1               | 850       | 14        | 8.0       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 70         | —                      | —                      | 114                 | 83           | 36                | 33                | 20        | 61        | 43        | 25              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+2”B套周一食谱

| 食谱         | 食物     | 重量(g) |
|------------|--------|-------|
| 青椒蓮花白豆豉炒肉片 | 蓮花白    | 39    |
|            | 猪肉(瘦)  | 39    |
|            | 灯笼椒(青) | 13    |
|            | 五香豆豉   | 13    |
| 肉末蒸鸡蛋      | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|            | 鸡蛋     | 50    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐    | 39    |
|            | 番茄     | 33    |
|            | 大白菜    | 33    |
|            | 猪肉(瘦)  | 13    |
| 白萝卜雪梨肉圆汤   | 猪肉(肥瘦) | 26    |
|            | 雪梨     | 26    |
|            | 白萝卜    | 104   |
| 植物油        | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 426 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 164 |
| 维生素 C(mg)    | 62  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 167 |
| 铁(mg)        | 4.7 |
| 锌(mg)        | 3.4 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学4—6年级“5+2”B套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 韭菜烧鸡血     | 鸡血     | 25    |
|           | 韭菜     | 65    |
| 嫩南瓜炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |
|           | 嫩南瓜    | 65    |
| 青椒香菇炒肉丝   | 灯笼椒(青) | 39    |
|           | 香菇(鲜)  | 39    |
|           | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 玉米土豆枸杞排骨汤 | 猪排骨    | 30    |
|           | 玉米     | 52    |
|           | 土豆     | 52    |
|           | 枸杞     | 5     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 406  |
| 蛋白质(g)       | 28   |
| 脂肪(g)        | 19   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 313  |
| 维生素 C(mg)    | 53   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.4  |
| 钙(mg)        | 77   |
| 铁(mg)        | 10.7 |
| 锌(mg)        | 3.8  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

小学4—6年级“5+2”B套周三食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 番茄巴沙鱼   | 番茄     | 100   |
|         | 巴沙鱼    | 65    |
| 木耳菜炒鸡蛋  | 木耳菜    | 65    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 家常豆腐    | 北豆腐    | 70    |
|         | 灯笼椒    | 39    |
|         | 黑木耳(干) | 7     |
| 莲藕山药肉片汤 | 莲藕     | 52    |
|         | 山药     | 52    |
|         | 猪肉(瘦)  | 26    |
|         | 猪油     | 2     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 408  |
| 蛋白质(g)      | 30   |
| 脂肪(g)       | 20   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 263  |
| 维生素C(mg)    | 75   |
| 维生素B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素B2(mg)   | 0.2  |
| 钙(mg)       | 301  |
| 铁(mg)       | 12.4 |
| 锌(mg)       | 2.6  |
| 膳食纤维(g)     | 5    |

小学4—6年级“5+2”B套周四食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 家常香芋丸子    | 芋头     | 52    |
|           | 香菇(鲜)  | 52    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 香葱炒鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 香葱     | 25    |
| 咖喱土豆胡萝卜牛肉 | 胡萝卜    | 52    |
|           | 土豆     | 52    |
|           | 牛肉     | 39    |
|           | 油菜菜    | 130   |
| 青菜枸杞猪肝汤   | 猪肝     | 25    |
|           | 枸杞     | 5     |
|           | 猪油     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 427  |
| 蛋白质(g)       | 28   |
| 脂肪(g)        | 22   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 2072 |
| 维生素 C(mg)    | 26   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 131  |
| 铁(mg)        | 8.9  |
| 锌(mg)        | 4.7  |
| 膳食纤维(g)      | 7    |

小学4—6年级“5+2”B套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 青椒菊芋炒肉丝  | 灯笼椒(青) | 52    |
|          | 猪肉(瘦)  | 26    |
|          | 菊芋(洋姜) | 13    |
| 蚂蚁上树     | 猪肉(肥瘦) | 26    |
|          | 红薯粉    | 20    |
|          | 胡萝卜    | 13    |
| 茭白炒千张    | 茭白     | 65    |
|          | 千张     | 20    |
| 番茄小白菜蛋花汤 | 小白菜    | 65    |
|          | 番茄     | 65    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 425 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 314 |
| 维生素 C(mg)    | 97  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 189 |
| 铁(mg)        | 6.1 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,秋季)

初中年级

| 星期一        |        |       | 星期二       |       |       | 星期三     |        |       | 星期四     |        |       | 星期五    |        |       |
|------------|--------|-------|-----------|-------|-------|---------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|--------|-------|
| 食谱         | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱     | 食物     | 重量(g) |
| 莲花白炒肉片     | 莲花白    | 100   | 青椒豉炒肉末    | 青椒    | 60    | 莲藕炒肉片   | 莲藕     | 80    | 土豆咕噜肉   | 土豆     | 100   | 蚂蚁上树   | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|            | 猪肉(瘦)  | 50    |           | 猪肉(瘦) | 30    |         | 猪肉(瘦)  | 40    |         | 猪肉(瘦)  | 40    |        | 红薯粉    | 15    |
| 胡萝卜粒白芝麻蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    | 菠菜炒鸡蛋     | 五香豆鼓  | 10    | 小瓜炒鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    | 香葱炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 10    | 鱼香肉丝   | 胡萝卜    | 10    |
|            | 胡萝卜    | 10    |           | 菠菜    | 75    |         | 西葫芦    | 50    |         | 鸡蛋     | 50    |        | 胡萝卜    | 60    |
|            | 白芝麻    | 1     | 咖喱土豆胡萝卜烧肉 | 鸡蛋    | 50    | 番茄鸡     | 番茄     | 100   | 青椒炒猪肝   | 香葱     | 25    |        | 青椒     | 60    |
| 糟辣椒菊花炒肉丝   | 糟辣椒    | 20    |           | 土豆    | 50    |         | 鸡肉     | 50    |         | 青椒     | 60    | 蒜蓉蒸巴沙鱼 | 猪肉(瘦)  | 50    |
|            | 猪肉(瘦)  | 40    | 小白菜肉片圆汤   | 猪肉(瘦) | 20    | 青菜豆腐肉圆汤 | 南豆腐    | 50    | 白菜香菇肉片汤 | 猪肝     | 25    |        | 木耳(干)  | 2     |
|            | 菊芋(洋姜) | 10    |           | 小白菜   | 60    |         | 油麦菜    | 50    |         | 小白菜    | 100   | 番茄蛋花汤  | 巴沙鱼    | 50    |
| 雪梨山药枸杞排骨汤  | 雪梨     | 20    | 小白菜肉片粉丝汤  | 猪肉(瘦) | 20    | 植物油     | 猪肉(肥瘦) | 20    | 植物油     | 香菇(鲜)  | 20    |        | 番茄     | 100   |
|            | 山药     | 80    |           | 豌豆粉丝  | 10    |         | 植物油    | 9     |         | 猪肉(瘦)  | 20    |        | 鸡蛋     | 50    |
|            | 猪排骨    | 20    | 植物油       | 猪油    | 1     | 植物油     | 猪油     |       | 植物油     | 猪油     | 2     | 植物油    | 猪油     | 1     |
| 植物油        | 枸杞     | 5     |           | 植物油   | 9     |         | 植物油    |       |         | 植物油    | 9     |        | 植物油    | 9     |
|            | 植物油    | 9     |           |       |       |         |        |       |         |        |       |        |        |       |

初中年级“5+2” A 套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 851          | 38         | 22                     | —                      | 684.8               | 69.4         | 0.5               | 0.4               | 141.2 | 6.9       | 3.7       | 4           |
| 标准推荐<br>摄入量/天                 | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950   | 18.0      | 9.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 63         | —                      | —                      | 109                 | 73           | 42                | 30                | 15    | 39        | 41        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值



初中年级“5+2”A套周一食谱

| 食谱         | 食物     | 重量(g) |
|------------|--------|-------|
| 莲花白炒肉片     | 莲花白    | 100   |
|            | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 胡萝卜粒白芝麻蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    |
|            | 胡萝卜    | 10    |
|            | 白芝麻    | 1     |
| 糟辣椒菊芋炒肉丝   | 糟辣椒    | 20    |
|            | 猪肉(瘦)  | 40    |
|            | 菊芋(洋姜) | 10    |
| 雪梨山药枸杞排骨汤  | 雪梨     | 20    |
|            | 山药     | 80    |
|            | 猪排骨    | 20    |
|            | 枸杞     | 5     |
| 植物油        | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 431 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 312 |
| 维生素 C(mg)    | 42  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.7 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 103 |
| 铁(mg)        | 6.3 |
| 锌(mg)        | 4.5 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 青椒豉豆炒肉末   | 青椒    | 60    |
|           | 猪肉(瘦) | 30    |
|           | 五香豉豆  | 10    |
| 菠菜炒鸡蛋     | 菠菜    | 75    |
|           | 鸡蛋    | 50    |
|           | 土豆    | 50    |
| 咖喱土豆胡萝卜烧肉 | 胡萝卜   | 50    |
|           | 猪肉(瘦) | 20    |
|           | 小白菜   | 60    |
| 小白菜肉片粉丝汤  | 猪肉(瘦) | 20    |
|           | 豌豆粉丝  | 10    |
|           | 猪油    | 1     |
| 植物油       | 植物油   | 9     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 419 |
| 蛋白质(g)       | 27  |
| 脂肪(g)        | 19  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 561 |
| 维生素 C(mg)    | 100 |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 166 |
| 铁(mg)        | 7.1 |
| 锌(mg)        | 3.9 |
| 膳食纤维(g)      | 6   |

初中年级“5+2”A套周三食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 莲藕炒肉片   | 莲藕     | 80    |
|         | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 小瓜炒鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    |
|         | 小瓜     | 50    |
| 番茄鸡     | 番茄     | 100   |
|         | 鸡肉     | 50    |
| 青菜豆腐肉圆汤 | 南豆腐    | 50    |
|         | 油麦菜    | 50    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 植物油     | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 419 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 26  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 217 |
| 维生素 C(mg)    | 30  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 136 |
| 铁(mg)        | 4.4 |
| 锌(mg)        | 3.1 |
| 膳食纤维(g)      | 2   |

初中年级“5+2” A 套周四食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 土豆咕嗒肉   | 土豆     | 100   |
|         | 猪肉(瘦)  | 40    |
|         | 灯笼椒(青) | 10    |
| 香葱炒鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    |
|         | 香葱     | 25    |
| 青椒炒猪肝   | 青椒     | 60    |
|         | 猪肝     | 25    |
| 白菜香菇肉片汤 | 小白菜    | 100   |
|         | 香菇(鲜)  | 20    |
|         | 猪肉(瘦)  | 20    |
|         | 猪油     | 2     |
| 植物油     | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 402  |
| 蛋白质(g)       | 28   |
| 脂肪(g)        | 20   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1932 |
| 维生素 C(mg)    | 123  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 167  |
| 铁(mg)        | 10.7 |
| 锌(mg)        | 4.0  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

初中年级“5+2”A套周五食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 蚂蚁上树   | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|        | 红薯粉    | 15    |
|        | 胡萝卜    | 10    |
|        | 青椒     | 60    |
| 鱼香肉丝   | 胡萝卜    | 60    |
|        | 猪肉(瘦)  | 50    |
|        | 木耳(干)  | 2     |
|        | 巴沙鱼    | 50    |
| 蒜蓉蒸巴沙鱼 | 番茄     | 100   |
|        | 鸡蛋     | 50    |
|        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 428 |
| 蛋白质(g)      | 28  |
| 脂肪(g)       | 23  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 402 |
| 维生素C(mg)    | 52  |
| 维生素B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)       | 134 |
| 铁(mg)       | 6.2 |
| 锌(mg)       | 2.8 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,秋季)

初中年级

| 星期一       |        |       | 星期二              |         |       | 星期三         |       |       | 星期四      |       |       | 星期五           |       |       |
|-----------|--------|-------|------------------|---------|-------|-------------|-------|-------|----------|-------|-------|---------------|-------|-------|
| 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱               | 食物      | 重量(g) | 食谱          | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) | 食谱            | 食物    | 重量(g) |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 南豆腐    | 50    | 糟辣椒<br>大葱<br>猪肉丝 | 糟辣椒     | 20    | 三丁茭白        | 茭白    | 70    | 麻辣土豆丝炒肉丝 | 土豆    | 100   | 清炒肉末<br>莴笋叶   | 莴笋叶   | 100   |
|           | 番茄     | 25    |                  | 猪肉(瘦)   | 40    |             | 灯笼椒   | 70    |          | 猪肉(瘦) | 40    |               |       |       |
|           | 大白菜    | 25    |                  | 大葱      | 20    |             | 猪肉(瘦) | 70    | 青椒炒鸡蛋    | 鸡蛋    | 50    | 黄瓜<br>胡萝卜丁炒虾仁 | 黄瓜    | 40    |
|           | 猪肉(瘦)  | 10    |                  | 菊芋(洋葱姜) | 10    |             | 番茄    | 50    |          | 青椒    | 50    |               | 胡萝卜   | 40    |
| 肉末蒸鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    | 西兰花炒鸡蛋           | 西兰花     | 75    | 红枣枸杞<br>蒸南瓜 | 鸡蛋    | 50    | 白萝卜炖牛肉   | 白萝卜   | 100   |               | 虾仁    | 20    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 5     |                  | 鸡蛋      | 50    |             | 老南瓜   | 40    |          | 牛肉    | 30    |               | 豆腐    | 100   |
| 青椒蒜苗豇豆炒肉片 | 青椒     | 50    | 蚂蚁上树             | 猪肉(肥瘦)  | 20    |             | 红枣    | 6     | 番茄枸杞猪肝汤  | 番茄    | 100   | 时蔬烩豆腐         | 莴笋头   | 40    |
|           | 猪肉(瘦)  | 50    |                  | 红薯粉     | 15    |             | 枸杞    | 3     |          | 猪肝    | 25    |               | 猪肉(瘦) | 40    |
|           | 蒜苗     | 20    |                  | 胡萝卜     | 10    |             | 小白菜   | 100   |          | 枸杞    | 5     |               | 木耳(干) | 5     |
|           | 五香豇豉   | 10    |                  | 油麦菜     | 100   |             | 芋头    | 30    |          | 猪油    | 1     |               | 菠菜    | 50    |
| 雪梨莲藕肉圆汤   | 雪梨     | 20    | 青菜枸杞猪血汤          | 猪血      | 30    | 小白菜芋头鱼丸汤    | 鱼丸    | 30    | 植物油      | 植物油   | 9     | 菠菜虾仁蛋花汤       | 鸡蛋    | 50    |
|           | 莲藕     | 50    |                  | 枸杞      | 5     |             | 猪油    | 2     |          |       | 虾皮    |               | 2     |       |
|           | 猪肉(肥瘦) | 20    |                  | 猪油      | 1     |             |       |       |          |       | 猪油    |               | 1     |       |
| 植物油       | 植物油    | 9     | 植物油              | 植物油     | 9     | 植物油         | 植物油   | 9     |          |       |       | 植物油           | 植物油   | 9     |

初中年级“5+2”B套,秋季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 851          | 38         | 23                     | —                      | 634.8               | 66.4         | 0.5               | 0.4               | 151.2 | 7.8       | 3.7       | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950   | 18        | 9         | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 63         | —                      | —                      | 101                 | 70           | 42                | 33                | 16    | 43        | 41        | 25          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+2”B套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 南豆腐    | 50    |
|           | 番茄     | 25    |
|           | 大白菜    | 25    |
|           | 猪肉(瘦)  | 10    |
| 肉末蒸鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 5     |
| 青椒蒜苗豆豉炒肉片 | 青椒     | 50    |
|           | 猪肉(瘦)  | 50    |
|           | 蒜苗     | 20    |
|           | 五香豆豉   | 10    |
| 雪梨莲藕肉圆汤   | 雪梨     | 20    |
|           | 莲藕     | 50    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 植物油       | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 445 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 27  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 161 |
| 维生素 C(mg)    | 55  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 126 |
| 铁(mg)        | 5.0 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |



初中年级“5+2”B套周二食谱

| 食谱         | 食物     | 重量(g) |
|------------|--------|-------|
| 糟辣椒大葱菊芋炒肉丝 | 糟辣椒    | 20    |
|            | 猪肉(瘦)  | 40    |
|            | 大葱     | 20    |
|            | 菊芋(洋姜) | 10    |
| 西兰花炒鸡蛋     | 西兰花    | 75    |
|            | 鸡蛋     | 50    |
| 蚂蚁上树       | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|            | 红薯粉    | 15    |
|            | 胡萝卜    | 10    |
| 青菜枸杞猪血汤    | 油麦菜    | 100   |
|            | 猪血     | 30    |
|            | 枸杞     | 5     |
|            | 猪油     | 1     |
| 植物油        | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 413 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 346 |
| 维生素 C(mg)    | 41  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 139 |
| 铁(mg)        | 7.9 |
| 锌(mg)        | 3.0 |
| 膳食纤维(g)      | 6   |

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 三丁茭白     | 茭白    | 70    |
|          | 灯笼椒   | 70    |
|          | 猪肉(瘦) | 70    |
| 番茄炒鸡蛋    | 番茄    | 50    |
|          | 鸡蛋    | 50    |
| 红枣枸杞蒸南瓜  | 老南瓜   | 40    |
|          | 红枣    | 6     |
|          | 枸杞    | 3     |
| 小白菜芋头鱼丸汤 | 小白菜   | 100   |
|          | 芋头    | 30    |
|          | 鱼丸    | 30    |
|          | 猪油    | 2     |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 400 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 418 |
| 维生素 C(mg)    | 135 |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 191 |
| 铁(mg)        | 5.8 |
| 锌(mg)        | 3.7 |
| 膳食纤维(g)      | 6   |

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 麻辣土豆丝炒肉丝 | 土豆    | 100   |
|          | 猪肉(瘦) | 40    |
| 青椒炒鸡蛋    | 鸡蛋    | 50    |
|          | 青椒    | 50    |
| 白萝卜炖牛肉   | 白萝卜   | 100   |
|          | 牛肉    | 30    |
| 番茄枸杞猪肝汤  | 番茄    | 100   |
|          | 猪肝    | 25    |
|          | 枸杞    | 5     |
|          | 猪油    | 1     |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 431  |
| 蛋白质(g)       | 30   |
| 脂肪(g)        | 21   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1869 |
| 维生素 C(mg)    | 79   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 94   |
| 铁(mg)        | 9.7  |
| 锌(mg)        | 4.7  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

初中年级“5+2”B套周五食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 黄瓜胡萝卜炒虾仁 | 胡萝卜    | 40    |
|          | 黄瓜     | 40    |
|          | 虾仁     | 20    |
| 清炒肉末莴笋叶  | 莴笋叶    | 100   |
|          | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 时蔬烩豆腐    | 豆腐     | 100   |
|          | 猪肉(瘦)  | 40    |
|          | 莴笋头    | 40    |
|          | 木耳(干)  | 5     |
| 菠菜虾皮蛋花汤  | 菠菜     | 50    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
|          | 虾皮     | 2     |
|          | 猪油     | 1     |
| 植物油      | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 411  |
| 蛋白质(g)       | 28   |
| 脂肪(g)        | 25   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 380  |
| 维生素 C(mg)    | 22   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 206  |
| 铁(mg)        | 10.7 |
| 锌(mg)        | 3.5  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

# 冬季营养午餐带量食谱

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,冬季)

## 小学1—3 年级

| 周一     |        |       | 周二        |        |       | 周三        |       |       | 周四       |       |       | 周五     |        |       |
|--------|--------|-------|-----------|--------|-------|-----------|-------|-------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 食谱     | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) | 食谱     | 食物     | 重量(g) |
| 胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜    | 80    | 西兰花炒肉丝    | 西兰花    | 100   | 黄豆瓣肉      | 红薯    | 20    | 莲花白炒肉丝   | 莲花白   | 80    | 青椒炒猪肝  | 灯笼椒(青) | 50    |
|        | 猪肉(瘦)  | 50    |           | 猪肉(瘦)  | 50    |           | 黄豆    | 10    |          | 猪肉(瘦) | 40    |        | 猪肝     | 20    |
| 番茄粒蒸鸡蛋 | 番茄     | 10    | 青椒炒鸡蛋     | 灯笼椒(青) | 50    | 香葱炒鸡蛋     | 猪肉(瘦) | 40    | 菠菜炒鸡蛋    | 菠菜    | 50    | 芋儿土豆烧鸡 | 芋头     | 75    |
|        | 鸡蛋     | 50    |           | 鸡蛋     | 50    |           | 鸡蛋    | 50    |          | 鸡蛋    | 50    |        | 土豆     | 50    |
| 酸辣土豆丝  | 土豆     | 75    | 红枣蒸南瓜     | 老南瓜    | 60    | 清炒红菜薹     | 香葱    | 25    | 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐   | 30    | 糖醋莲花白  | 鸡肉     | 40    |
|        | 灯笼椒(青) | 20    |           | 红枣     | 6     |           | 红菜薹   | 100   |          | 番茄    | 25    |        | 莲花白    | 100   |
| 白菜豆腐汤  | 南豆腐    | 50    | 香菜枸杞猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 10    | 豌豆尖白萝卜羊肉汤 | 白萝卜   | 100   | 山药木耳猪大骨汤 | 大白菜   | 25    | 番茄蛋花汤  | 番茄     | 50    |
|        | 大白菜    | 100   |           | 香菜     | 5     |           | 豌豆尖   | 25    |          | 山药    | 50    |        | 鸡蛋     | 50    |
| 植物油    | 猪油     | 1     |           | 猪血     | 25    | 植物油       | 羊肉    | 20    |          | 木耳(干) | 5     | 植物油    | 猪油     | 1     |
|        | 植物油    | 6     |           | 猪油     | 1     |           | 植物油   | 6     |          | 筒骨    | 30    |        | 植物油    | 6     |
|        |        |       | 植物油       | 枸杞     | 5     | 植物油       | 植物油   |       | 植物油      | 植物油   | 6     |        |        |       |
|        |        |       |           | 植物油    | 6     |           | 植物油   |       |          |       |       |        |        |       |

说明:1.以下食谱供给都是以女同学标准制定,相同年龄的男同学应该是在此基础增加1.1倍,以此类推。

2.碳水化合物主要由主食供给,详见主食。

小学1—3年级“5+0” A套, 冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物<br>(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 621          | 29         | 17                     | —                      | 538.8               | 77.2         | 0.4               | 0.4               | 129.0     | 6.8       | 2.9       | 4           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 73         | —                      | —                      | 120                 | 129          | 44                | 40                | 17        | 57        | 45        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学 1—3 年级“5+0” A 套周一食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜    | 80    |
|        | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 番茄粒蒸鸡蛋 | 番茄     | 10    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
| 酸辣土豆丝  | 土豆     | 75    |
|        | 灯笼椒(青) | 20    |
| 白菜豆腐汤  | 南豆腐    | 50    |
|        | 大白菜    | 100   |
|        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 357 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 17  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 432 |
| 维生素 C(mg)    | 78  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 176 |
| 铁(mg)        | 4.1 |
| 锌(mg)        | 2.8 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |



小学 1—3 年级“5+0” A 套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 西兰花炒肉丝    | 西兰花    | 100   |
|           | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 青椒炒鸡蛋     | 灯笼椒(青) | 50    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 红枣蒸南瓜     | 老南瓜    | 60    |
|           | 红枣     | 6     |
| 香菜枸杞猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 10    |
|           | 香菜     | 5     |
|           | 猪血     | 25    |
|           | 枸杞     | 5     |
|           | 猪血     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 332 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 15  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 293 |
| 维生素 C(mg)    | 99  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 93  |
| 铁(mg)        | 6.6 |
| 锌(mg)        | 2.7 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学 1—3 年级“5+0” A 套周三食谱

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 黄豆粉蒸肉     | 红薯    | 20    |
|           | 黄豆    | 10    |
|           | 猪肉(瘦) | 40    |
| 香葱炒鸡蛋     | 鸡蛋    | 50    |
|           | 香葱    | 25    |
| 清炒红菜薹     | 红菜薹   | 100   |
| 豌豆尖白萝卜羊肉汤 | 白萝卜   | 100   |
|           | 豌豆尖   | 25    |
|           | 羊肉    | 20    |
| 植物油       | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 357 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 16  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 216 |
| 维生素 C(mg)    | 55  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 128 |
| 铁(mg)        | 6.8 |
| 锌(mg)        | 3.6 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学1—3年级“5+0”A套周四食谱

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 莲花白炒肉丝   | 莲花白   | 80    |
|          | 猪肉(瘦) | 40    |
| 菠菜炒鸡蛋    | 菠菜    | 50    |
|          | 鸡蛋    | 50    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐   | 30    |
|          | 番茄    | 25    |
|          | 大白菜   | 25    |
|          | 山药    | 50    |
| 山药木耳猪大骨汤 | 木耳(干) | 5     |
|          | 筒骨    | 30    |
| 植物油      | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 341 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 19  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 256 |
| 维生素 C(mg)    | 58  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 163 |
| 铁(mg)        | 9.6 |
| 锌(mg)        | 3.4 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学 1—3 年级“5+0” A 套周五食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 青椒炒猪肝  | 灯笼椒(青) | 50    |
|        | 猪肝     | 20    |
| 芋儿土豆烧鸡 | 芋头     | 75    |
|        | 土豆     | 50    |
|        | 鸡肉     | 40    |
| 糖醋莲花白  | 莲花白    | 100   |
| 番茄蛋花汤  | 番茄     | 50    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
|        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 339  |
| 蛋白质(g)       | 20   |
| 脂肪(g)        | 17   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1497 |
| 维生素 C(mg)    | 96   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.6  |
| 钙(mg)        | 85   |
| 铁(mg)        | 7.1  |
| 锌(mg)        | 2.2  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,冬季)

小学1—3 年级

| 周一              |            |           | 周二         |            |                  | 周三           |            |           | 周四                 |            |           | 周五        |     |           |    |     |
|-----------------|------------|-----------|------------|------------|------------------|--------------|------------|-----------|--------------------|------------|-----------|-----------|-----|-----------|----|-----|
| 食谱              | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱         | 食物         | 重量<br>(g)        | 食谱           | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱                 | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物  | 重量<br>(g) |    |     |
| 土豆<br>咕嚕肉       | 土豆         | 50        | 蚂蚁上树       | 红薯粉        | 15               | 莲花白豆<br>豉炒肉片 | 莲花白        | 80        | 咖喱土豆<br>胡萝卜<br>卜肉丁 | 土豆         | 40        | 芹菜<br>炒肉末 | 芹菜  | 80        |    |     |
|                 | 灯笼椒<br>(青) | 10        |            | 胡萝卜        | 40               |              | 胡萝卜        | 40        |                    | 猪肉<br>(肥瘦) | 40        |           |     |           |    |     |
|                 | 猪肉(瘦)      | 40        |            | 猪肉<br>(肥瘦) | 20               |              | 五香豆豉       | 10        |                    | 猪肉(瘦)      | 40        | 彩蔬鸡丁      |     |           |    |     |
| 肉末<br>白芝麻<br>蒸蛋 | 白芝麻        | 1         | 番茄<br>炒鸡蛋  | 番茄         | 50               | 洋葱<br>炒鸡蛋    | 洋葱         | 25        | 青椒<br>菊芋<br>炒肉丝    | 灯笼椒<br>(青) | 50        | 胡萝卜       | 胡萝卜 | 20        |    |     |
|                 | 猪肉(肥<br>瘦) | 5         |            | 鸡蛋         | 50               |              | 鸡蛋         | 50        |                    | 猪肉(瘦)      | 30        |           | 番茄  | 20        |    |     |
|                 | 鸡蛋         | 50        | 蒜苗         | 40         | 灯笼椒<br>(青)       | 25           | 菊芋<br>(洋姜) | 10        | 鸡胸肉                | 30         |           |           |     |           |    |     |
| 清炒<br>红菜薹       | 红菜薹        | 100       | 蒜苗<br>炒肉丝  | 猪肉(瘦)      | 40               | 青椒<br>炒莲藕    | 莲藕         | 50        | 番茄白菜<br>豆腐羹        | 番茄         | 25        | 青菜钵       | 瓢儿白 | 100       |    |     |
|                 | 南豆腐        | 50        |            | 小白菜        | 50               |              | 豌豆尖        | 30        |                    | 南豆腐        | 30        |           | 油麦菜 | 50        |    |     |
|                 | 番茄         | 50        | 鸡血         | 25         | 豌豆尖<br>肉圆<br>红酸汤 | 20           | 番茄         | 20        | 大白菜                | 25         | 香菇(鲜)     | 10        |     |           |    |     |
| 番茄<br>香菇<br>豆腐汤 | 香菇(鲜)      | 20        | 小白菜<br>鸡血汤 | 猪油         | 1                | 猪肉<br>(肥瘦)   | 猪肉<br>(肥瘦) | 20        | 紫菜<br>虾皮<br>蛋花汤    | 紫菜         | 5         | 三鲜<br>猪肝汤 | 猪肝  | 20        |    |     |
|                 | 猪油         | 1         |            | 植物油        | 6                |              | 植物油        | 6         |                    | 鸡蛋         | 50        |           | 鸡皮  | 2         | 枸杞 | 5   |
|                 | 植物油        | 植物油       | 6          | 植物油        |                  | 植物油          |            | 植物油       |                    | 植物油        |           | 猪油        | 1   | 猪油        | 1  | 植物油 |

小学1—3 年级“5+0”B 套, 冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物<br>(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 623          | 28         | 19                     | —                      | 505.4               | 51.6         | 0.4               | 0.3               | 108.0     | 7.4       | 2.7       | 4           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 70         | —                      | —                      | 112                 | 86           | 44                | 33                | 14        | 62        | 42        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学 1—3 年级“5+0”B 套周一食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉   | 土豆     | 50    |
|         | 灯笼椒(青) | 10    |
|         | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 肉末白芝麻蒸蛋 | 鸡蛋     | 50    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|         | 白芝麻    | 1     |
| 清炒红菜薹   | 红菜薹    | 100   |
| 番茄香菇豆腐汤 | 南豆腐    | 50    |
|         | 番茄     | 50    |
|         | 香菇(鲜)  | 20    |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 328 |
| 蛋白质(g)       | 21  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 154 |
| 维生素 C(mg)    | 52  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 110 |
| 铁(mg)        | 4.6 |
| 锌(mg)        | 2.8 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 蚂蚁上树   | 红薯粉    | 15    |
|        | 胡萝卜    | 10    |
|        | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 番茄炒鸡蛋  | 番茄     | 50    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
| 蒜苗炒肉丝  | 蒜苗     | 40    |
|        | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 小白菜鸡血汤 | 小白菜    | 50    |
|        | 鸡血     | 25    |
|        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 359 |
| 蛋白质(g)       | 20  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 257 |
| 维生素C(mg)     | 49  |
| 维生素B1(mg)    | 0.4 |
| 维生素B2(mg)    | 0.3 |
| 钙(mg)        | 110 |
| 铁(mg)        | 9.4 |
| 锌(mg)        | 2.1 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |



小学 1—3 年级“5+0”B 套周三食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 莲花白豆豉炒肉片 | 莲花白    | 80    |
|          | 猪肉(瘦)  | 40    |
|          | 五香豆豉   | 10    |
| 洋葱炒鸡蛋    | 洋葱     | 25    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 青椒炒莲藕    | 灯笼椒(青) | 25    |
|          | 莲藕     | 50    |
| 豌豆尖肉圆红酸汤 | 豌豆尖    | 20    |
|          | 番茄     | 20    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 367 |
| 蛋白质(g)       | 22  |
| 脂肪(g)        | 18  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 201 |
| 维生素 C(mg)    | 64  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 85  |
| 铁(mg)        | 4.6 |
| 锌(mg)        | 2.8 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学 1—3 年级“5+0”B 套周四食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 咖喱土豆胡萝卜肉丁 | 土豆     | 40    |
|           | 胡萝卜    | 40    |
|           | 猪肉(瘦)  | 40    |
|           | 灯笼椒(青) | 50    |
| 青椒菊芋炒肉丝   | 猪肉(瘦)  | 30    |
|           | 菊芋(洋姜) | 10    |
|           | 番茄     | 25    |
| 番茄白菜豆腐羹   | 南豆腐    | 30    |
|           | 大白菜    | 25    |
|           | 紫菜     | 5     |
| 紫菜虾皮蛋花汤   | 鸡蛋     | 50    |
|           | 虾皮     | 2     |
|           | 猪油     | 1     |
|           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 345 |
| 蛋白质(g)        | 26  |
| 脂肪(g)         | 17  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (µgRAE) | 321 |
| 维生素 C(mg)     | 67  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.3 |
| 钙(mg)         | 132 |
| 铁(mg)         | 7.6 |
| 锌(mg)         | 3.2 |
| 膳食纤维(g)       | 4   |

小学 1—3 年级“5+0”B 套周五食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 芹菜炒肉末 | 芹菜     | 80    |
|       | 猪肉(肥瘦) | 40    |
| 彩蔬鸡丁  | 玉米(含芯) | 60    |
|       | 胡萝卜    | 20    |
|       | 番茄     | 20    |
|       | 鸡胸肉    | 30    |
| 青菜钵   | 瓢儿白    | 100   |
| 三鲜猪肝汤 | 油麦菜    | 50    |
|       | 香菇(鲜)  | 10    |
|       | 猪肝     | 20    |
|       | 猪油     | 1     |
|       | 枸杞     | 5     |
| 植物油   | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 338  |
| 蛋白质(g)       | 22   |
| 脂肪(g)        | 20   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1594 |
| 维生素 C(mg)    | 26   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 103  |
| 铁(mg)        | 11.0 |
| 锌(mg)        | 2.7  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,冬季)

## 小学4—6年级

| 周一     |        |       | 周二        |        |       | 周三        |       |       | 周四       |       |       | 周五     |        |       |
|--------|--------|-------|-----------|--------|-------|-----------|-------|-------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 食谱     | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) | 食谱     | 食物     | 重量(g) |
| 胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜    | 105   | 西兰花炒肉丝    | 西兰花    | 130   | 黄豆粉蒸肉     | 红薯    | 26    | 莲花白炒肉丝   | 莲花白   | 105   | 青椒炒猪肝  | 灯笼椒(青) | 65    |
|        | 猪肉(瘦)  | 65    |           | 猪肉(瘦)  | 70    |           | 黄豆    | 13    |          | 猪肉(瘦) | 52    |        | 猪肝     | 25    |
| 番茄粒煮鸡蛋 | 番茄     | 13    | 青椒炒鸡蛋     | 灯笼椒(青) | 65    | 洋葱炒鸡蛋     | 猪肉(瘦) | 52    | 菠菜炒鸡蛋    | 菠菜    | 65    | 芋儿土豆烧鸡 | 芋头     | 98    |
|        | 鸡蛋     | 50    |           | 鸡蛋     | 50    |           | 鸡蛋    | 50    |          | 鸡蛋    | 50    |        | 土豆     | 65    |
| 酸辣土豆丝  | 土豆     | 100   | 红枣蒸南瓜     | 老南瓜    | 80    | 清炒红菜薹     | 洋葱    | 33    | 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐   | 39    | 糖醋莲花白  | 鸡肉     | 52    |
|        | 灯笼椒(青) | 26    |           | 红枣     | 8     |           | 红菜薹   | 130   |          | 番茄    | 33    |        | 莲花白    | 130   |
| 白菜豆腐汤  | 南豆腐    | 65    | 香菜枸杞猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 13    | 豌豆尖白萝卜羊肉汤 | 白萝卜   | 130   | 山药木耳猪大骨汤 | 大白菜   | 33    | 番茄蛋花汤  | 番茄     | 65    |
|        | 大白菜    | 130   |           | 香菜     | 7     |           | 豌豆尖   | 33    |          | 山药    | 65    |        | 鸡蛋     | 50    |
|        | 猪油     | 1     |           | 猪血     | 25    |           | 羊肉    | 26    |          | 木耳(干) | 7     |        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 6     | 植物油       | 猪油     | 2     | 植物油       | 植物油   | 6     | 植物油      | 筒骨    | 40    | 植物油    | 植物油    | 6     |
|        |        |       |           | 枸杞     | 7     |           |       |       |          | 植物油   | 6     |        |        |       |
|        |        |       | 植物油       |        | 6     |           |       |       |          |       |       |        |        |       |

小学4—6年级“5+0” A套, 冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 762          | 36         | 19                     | —                      | 657.6               | 101.0        | 0.5               | 0.4               | 161.2     | 8.6       | 3.7       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—30<br>% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1               | 1.1               | 850       | 14        | 8.0       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 72         | —                      | —                      | 120                 | 135          | 45                | 36                | 19        | 61        | 46        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+0”A套周一食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 胡萝卜炒肉片 | 胡萝卜    | 105   |
|        | 猪肉(瘦)  | 65    |
| 番茄粒蒸鸡蛋 | 番茄     | 13    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
| 酸辣土豆丝  | 土豆     | 100   |
|        | 灯笼椒(青) | 26    |
| 白菜豆腐汤  | 南豆腐    | 65    |
|        | 大白菜    | 130   |
|        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 430 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 19  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 532 |
| 维生素 C(mg)    | 103 |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 221 |
| 铁(mg)        | 5.1 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

小学4—6年级“5+0”A套周二食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 西兰花炒肉丝    | 西兰花    | 130   |
|           | 猪肉(瘦)  | 70    |
| 青椒炒鸡蛋     | 灯笼椒(青) | 65    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 红枣蒸南瓜     | 老南瓜    | 80    |
|           | 红枣     | 8     |
|           | 豌豆粉丝   | 13    |
|           | 香菜     | 7     |
| 香菜枸杞猪血粉丝汤 | 猪血     | 25    |
|           | 猪油     | 2     |
|           | 枸杞     | 7     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 409 |
| 蛋白质(g)      | 29  |
| 脂肪(g)       | 17  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 359 |
| 维生素C(mg)    | 129 |
| 维生素B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素B2(mg)   | 0.4 |
| 钙(mg)       | 115 |
| 铁(mg)       | 7.8 |
| 锌(mg)       | 3.5 |
| 膳食纤维(g)     | 5   |

小学4—6年级“5+0”A套周三食谱

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 黄豆粉蒸肉     | 红薯    | 26    |
|           | 黄豆    | 13    |
|           | 猪肉(瘦) | 52    |
| 香葱炒鸡蛋     | 鸡蛋    | 50    |
|           | 香葱    | 33    |
| 清炒红菜薹     | 红菜薹   | 130   |
| 豌豆尖白萝卜羊肉汤 | 白萝卜   | 130   |
|           | 豌豆尖   | 33    |
|           | 羊肉    | 26    |
| 植物油       | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 432 |
| 蛋白质(g)      | 30  |
| 脂肪(g)       | 19  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 249 |
| 维生素C(mg)    | 72  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 160 |
| 铁(mg)       | 8.6 |
| 锌(mg)       | 4.5 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |



小学4—6年级“5+0”A套周四食谱

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 莲花白炒肉丝   | 莲花白   | 105   |
|          | 猪肉(瘦) | 52    |
| 菠菜炒鸡蛋    | 菠菜    | 65    |
|          | 鸡蛋    | 50    |
| 番茄白菜豆腐羹  | 南豆腐   | 39    |
|          | 番茄    | 33    |
|          | 大白菜   | 33    |
| 山药木耳猪大骨汤 | 山药    | 65    |
|          | 木耳(干) | 7     |
|          | 筒骨    | 40    |
| 植物油      | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 413  |
| 蛋白质(g)      | 29   |
| 脂肪(g)       | 23   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 300  |
| 维生素C(mg)    | 76   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 207  |
| 铁(mg)       | 12.7 |
| 锌(mg)       | 4.3  |
| 膳食纤维(g)     | 4    |

小学4—6年级“5+0”A套周五食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 青椒炒猪肝  | 灯笼椒(青) | 65    |
|        | 猪肝     | 25    |
| 芋儿土豆烧鸡 | 芋头     | 98    |
|        | 土豆     | 65    |
|        | 鸡肉     | 52    |
| 糖醋莲花白  | 莲花白    | 130   |
| 番茄蛋花汤  | 番茄     | 65    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
|        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 403  |
| 蛋白质(g)       | 23   |
| 脂肪(g)        | 18   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1848 |
| 维生素 C(mg)    | 125  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 103  |
| 铁(mg)        | 8.7  |
| 锌(mg)        | 2.7  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,冬季)

小学4—6 年级

| 周一              |            |           | 周二         |            |           | 周三               |            |           | 周四                    |            |           | 周五        |            |           |
|-----------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------------|------------|-----------|-----------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|
| 食谱              | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱         | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱               | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱                    | 食物         | 重量<br>(g) | 食谱        | 食物         | 重量<br>(g) |
| 土豆<br>咕噜肉       | 土豆         | 70        | 蚂蚁上树       | 红薯粉        | 20        | 莲花白<br>豉<br>炒肉片  | 莲花白        | 104       | 咖喱<br>土豆<br>胡萝卜<br>肉丁 | 土豆         | 52        | 芹菜<br>炒肉末 | 芹菜         | 104       |
|                 | 灯笼椒<br>(青) | 13        |            | 胡萝卜        | 13        |                  | 猪肉(瘦)      | 52        |                       | 胡萝卜        | 52        |           | 猪肉<br>(肥瘦) | 52        |
|                 | 猪肉(瘦)      | 55        |            | 猪肉<br>(肥瘦) | 26        |                  | 五香豉豉       | 13        |                       | 猪肉(瘦)      | 52        |           |            |           |
| 肉末<br>白芝麻<br>煮蛋 | 白芝麻        | 1         | 番茄<br>炒鸡蛋  | 番茄         | 65        | 洋葱<br>炒鸡蛋        | 洋葱         | 33        | 青椒<br>菊芋<br>炒肉丝       | 灯笼椒<br>(青) | 65        | 彩蔬<br>鸡丁  | 胡萝卜        | 26        |
|                 | 猪肉<br>(肥瘦) | 7         |            | 鸡蛋         | 50        |                  | 鸡蛋         | 50        |                       | 猪肉(瘦)      | 39        |           | 番茄         | 26        |
|                 | 鸡蛋         | 50        | 蒜苗<br>炒肉丝  |            | 52        | 青椒<br>炒莲藕        |            | 33        |                       | 菊芋<br>(洋葱) | 13        |           |            |           |
| 清炒<br>红菜薹       | 红菜薹        | 130       | 蒜苗<br>炒肉丝  | 猪肉(瘦)      | 52        | 莲藕<br>炒莲藕        | 莲藕         | 65        | 番茄<br>白菜<br>豆腐羹       | 番茄         | 33        | 青菜钵       | 瓢儿白        | 130       |
|                 | 南豆腐        | 65        |            | 小白菜        | 65        |                  | 豌豆尖        | 26        |                       | 南豆腐        | 39        |           | 油麦菜        | 65        |
| 番茄<br>香菇<br>豆腐汤 | 番茄         | 65        | 小白菜<br>鸡血汤 | 鸡血         | 25        | 豌豆尖<br>肉圆<br>红酸汤 | 番茄         | 26        | 紫菜<br>虾皮<br>蛋花汤       | 白菜         | 33        | 三鲜<br>猪肝汤 | 香菇(鲜)      | 13        |
|                 | 香菇(鲜)      | 26        |            | 猪肉         | 1         |                  | 猪肉<br>(肥瘦) | 26        |                       | 紫菜         | 5         |           | 猪肝         | 25        |
|                 | 猪油         | 2         | 植物油        | 植物油        | 6         |                  | 植物油        | 6         |                       | 鸡蛋         | 50        |           | 猪油         | 1         |
| 植物油             | 植物油        | 6         |            |            |           | 植物油              |            |           |                       | 虾皮         | 2         | 植物油       | 枸杞         | 7         |
|                 |            |           |            |            |           |                  |            |           |                       | 猪油         | 2         |           | 植物油        | 6         |
|                 |            |           |            |            |           |                  | 289        |           | 植物油                   |            |           |           |            |           |

小学4—6年级“5+0”B套,冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)          | 碳水化合物<br>(g)       | 维生素A<br>(μgRAE) | 维生素B1<br>(mg) | 维生素B2<br>(mg) | 维生素C<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|--------------------|--------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 763          | 36         | 22                 | —                  | 622.4           | 67.4          | 0.5           | 0.4          | 131.6     | 8.7       | 3.5       | 4           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总能量<br>20—30<br>% | 占总能量<br>50—<br>65% | 550             | 75            | 1.1           | 1.1          | 850       | 14        | 8.0       | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 72         | —                  | —                  | 113             | 90            | 45            | 36           | 15        | 62        | 44        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+0”B套周一食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉   | 土豆     | 70    |
|         | 灯笼椒(青) | 13    |
|         | 猪肉(瘦)  | 55    |
| 肉末白芝麻蒸蛋 | 白芝麻    | 1     |
|         | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 清炒红菜薹   | 红菜薹    | 130   |
| 番茄香菇豆腐汤 | 南豆腐    | 65    |
|         | 番茄     | 65    |
|         | 香菇(鲜)  | 26    |
|         | 猪油     | 2     |
| 植物油     | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 406 |
| 蛋白质(g)       | 27  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 169 |
| 维生素 C(mg)    | 68  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 134 |
| 铁(mg)        | 5.8 |
| 锌(mg)        | 3.6 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学4—6年级“5+0”“B套周二食谱

| 食谱     | 食物     | 重量(g) |
|--------|--------|-------|
| 蚂蚁上树   | 红薯粉    | 20    |
|        | 胡萝卜    | 13    |
|        | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 番茄炒鸡蛋  | 番茄     | 65    |
|        | 鸡蛋     | 50    |
| 蒜苗炒肉丝  | 蒜苗     | 52    |
|        | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 小白菜鸡血汤 | 小白菜    | 65    |
|        | 鸡血     | 25    |
|        | 猪油     | 1     |
| 植物油    | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 403  |
| 蛋白质(g)      | 24   |
| 脂肪(g)       | 22   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 318  |
| 维生素C(mg)    | 64   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 134  |
| 铁(mg)       | 11.1 |
| 锌(mg)       | 3.0  |
| 膳食纤维(g)     | 3    |

小学4—6年级“5+0”B套周三食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 莲花白豆豉炒肉片 | 莲花白    | 104   |
|          | 猪肉(瘦)  | 52    |
|          | 五香豆豉   | 13    |
| 洋葱炒鸡蛋    | 洋葱     | 33    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 青椒炒莲藕    | 灯笼椒(青) | 33    |
|          | 莲藕     | 65    |
| 豌豆尖肉圆红酸汤 | 豌豆尖    | 26    |
|          | 番茄     | 26    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 443 |
| 蛋白质(g)       | 27  |
| 脂肪(g)        | 21  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 228 |
| 维生素 C(mg)    | 84  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 102 |
| 铁(mg)        | 5.7 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学4—6年级“5+0”“B套周四食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 咖喱土豆胡萝卜肉丁 | 土豆     | 52    |
|           | 胡萝卜    | 52    |
|           | 猪肉(瘦)  | 52    |
|           | 灯笼椒(青) | 65    |
| 青椒菊芋炒肉丝   | 猪肉(瘦)  | 39    |
|           | 菊芋(洋姜) | 13    |
|           | 番茄     | 33    |
| 番茄白菜豆腐羹   | 南豆腐    | 39    |
|           | 大白菜    | 33    |
|           | 紫菜     | 5     |
| 紫菜虾皮蛋花汤   | 鸡蛋     | 50    |
|           | 虾皮     | 2     |
|           | 猪油     | 2     |
|           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal      | 416 |
| 蛋白质(g)       | 32  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 382 |
| 维生素 C(mg)    | 87  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.7 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 155 |
| 铁(mg)        | 8.8 |
| 锌(mg)        | 4.0 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |



小学4—6年级“5+0”B套周五食谱

| 食谱    | 食物     | 重量(g) |
|-------|--------|-------|
| 芹菜炒肉末 | 芹菜     | 104   |
|       | 猪肉(肥瘦) | 52    |
| 彩蔬鸡丁  | 玉米(含芯) | 78    |
|       | 胡萝卜    | 26    |
|       | 番茄     | 26    |
|       | 鸡胸肉    | 39    |
| 青菜钵   | 瓢儿白    | 130   |
| 三鲜猪肝汤 | 油麦菜    | 65    |
|       | 香菇(鲜)  | 13    |
|       | 猪肝     | 25    |
|       | 枸杞     | 7     |
| 植物油   | 猪油     | 1     |
|       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 420  |
| 蛋白质(g)       | 28   |
| 脂肪(g)        | 24   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 2015 |
| 维生素C(mg)     | 34   |
| 维生素B1(mg)    | 0.4  |
| 维生素B2(mg)    | 0.9  |
| 钙(mg)        | 133  |
| 铁(mg)        | 14.4 |
| 锌(mg)        | 3.4  |
| 膳食纤维(g)      | 6    |

# 贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”A套,冬季)

## 初中年级

| 周一       |        |       | 周二         |       |       | 周三        |       |       | 周四           |        |       | 周五       |       |       |
|----------|--------|-------|------------|-------|-------|-----------|-------|-------|--------------|--------|-------|----------|-------|-------|
| 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱         | 食物    | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g) | 食谱           | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) |
| 莲花白炒肉    | 莲花白    | 100   | 青椒炒鸡蛋      | 青椒    | 50    | 黄豆粉蒸肉     | 红薯    | 30    | 糟辣椒青椒<br>猪肉片 | 猪肉(瘦)  | 65    | 双椒炒猪肝    | 猪肝    | 25    |
|          | 猪肉(瘦)  | 50    |            | 鸡蛋    | 50    |           | 黄豆    | 10    |              | 菊芋(洋姜) | 20    |          | 青椒    | 25    |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 白芝麻    | 1     | 西兰花炒肉片     | 猪肉(瘦) | 65    |           | 猪肉(瘦) | 50    |              | 青椒     | 100   |          | 红椒    | 25    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 5     |            | 西兰花   | 100   | 菠菜炒鸡蛋     | 菠菜    | 50    | 糟辣椒          | 糟辣椒    | 20    |          | 猪肉(瘦) | 65    |
|          | 鸡蛋     | 50    |            | 老南瓜   | 100   |           | 鸡蛋    | 50    |              | 鸡蛋     | 50    | 青椒土豆丝炒肉丝 | 土豆    | 100   |
| 番茄烩豆腐    | 南豆腐    | 50    | 小白菜枸杞猪血粉丝汤 | 豌豆粉丝  | 15    | 清炒红菜薹     | 红菜薹   | 130   | 洋葱炒鸡蛋        | 洋葱     | 25    |          | 青椒    | 10    |
|          | 番茄     | 50    |            | 小白菜   | 50    |           | 筒骨    | 30    |              | 大白菜    | 25    | 番茄蛋花汤    | 鸡蛋    | 50    |
|          | 山药     | 50    |            | 猪血    | 30    |           | 胡萝卜   | 30    |              | 南豆腐    | 50    |          | 番茄    | 50    |
| 板栗山药炖鸡汤  | 板栗     | 20    | 猪油         | 猪油    | 2     | 玉米胡萝卜猪大骨汤 | 玉米    | 60    | 番茄白菜豆腐羹      | 番茄     | 25    |          | 猪油    | 1     |
|          | 鸡肉     | 30    |            | 枸杞    | 5     |           | 植物油   | 9     |              | 羊肉     | 30    | 醋溜白菜     | 大白菜   | 130   |
| 植物油      | 植物油    | 9     | 植物油        | 植物油   | 9     | 植物油       | 植物油   |       | 豌豆尖白萝卜羊肉汤    | 白萝卜    | 100   |          | 植物油   | 9     |
|          |        |       |            |       |       |           |       |       |              | 豌豆尖    | 20    |          |       |       |
|          |        |       |            |       |       |           |       |       |              | 植物油    | 9     |          |       |       |
|          |        |       |            |       |       |           |       |       | 植物油          |        |       |          |       |       |

初中年级“5+0” A 套, 冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 852          | 38         | 22                     | —                      | 597.6               | 86.6         | 0.5               | 0.4               | 140.4     | 7.7       | 3.9       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18        | 9         | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 63         | —                      | —                      | 95                  | 91           | 42                | 33                | 15        | 43        | 43        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 莲花白炒肉    | 莲花白    | 100   |
|          | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 白芝麻    | 1     |
|          | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 番茄烩豆腐    | 南豆腐    | 50    |
|          | 番茄     | 50    |
|          | 山药     | 50    |
| 板栗山药炖鸡汤  | 板栗     | 20    |
|          | 鸡肉     | 30    |
|          | 植物油    | 9     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 416 |
| 蛋白质(g)       | 27  |
| 脂肪(g)        | 24  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 185 |
| 维生素 C(mg)    | 47  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 145 |
| 铁(mg)        | 45  |
| 锌(mg)        | 31  |
| 膳食纤维(g)      | 2   |

初中年级“5+0”A 套周二食谱

| 食谱             | 食物    | 重量(g) |
|----------------|-------|-------|
| 青椒炒鸡蛋          | 青椒    | 50    |
|                | 鸡蛋    | 50    |
| 西兰花炒肉片         | 猪肉(瘦) | 65    |
|                | 西兰花   | 100   |
| 清炒南瓜           | 老南瓜   | 100   |
| 小白菜枸杞猪血<br>粉丝汤 | 豌豆粉丝  | 15    |
|                | 小白菜   | 50    |
|                | 猪血    | 30    |
|                | 猪油    | 2     |
| 植物油            | 枸杞    | 5     |
|                | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 410 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 369 |
| 维生素 C(mg)    | 112 |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 150 |
| 铁(mg)        | 8.2 |
| 锌(mg)        | 3.3 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 黄豆粉蒸肉     | 红薯    | 30    |
|           | 黄豆    | 10    |
|           | 猪肉(瘦) | 50    |
| 菠菜炒鸡蛋     | 菠菜    | 50    |
|           | 鸡蛋    | 50    |
| 清炒红菜薹     | 红菜薹   | 130   |
| 玉米胡萝卜猪大骨汤 | 筒骨    | 30    |
|           | 胡萝卜   | 30    |
|           | 玉米    | 60    |
| 植物油       | 植物油   | 9     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 421 |
| 蛋白质(g)       | 27  |
| 脂肪(g)        | 25  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 364 |
| 维生素 C(mg)    | 61  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 103 |
| 铁(mg)        | 9.8 |
| 锌(mg)        | 4.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0”A套周四食谱

| 食谱             | 食物     | 重量(g) |
|----------------|--------|-------|
| 糟辣椒青椒菊芋<br>炒肉片 | 猪肉(瘦)  | 65    |
|                | 菊芋(洋姜) | 20    |
|                | 青椒     | 100   |
|                | 糟辣椒    | 20    |
| 洋葱炒鸡蛋          | 鸡蛋     | 50    |
|                | 洋葱     | 25    |
|                | 大白菜    | 25    |
| 番茄白菜豆腐羹        | 南豆腐    | 50    |
|                | 番茄     | 25    |
|                | 羊肉     | 30    |
| 豌豆尖白萝卜<br>羊肉汤  | 白萝卜    | 100   |
|                | 豌豆尖    | 20    |
| 植物油            | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 454 |
| 蛋白质(g)       | 31  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 248 |
| 维生素 C(mg)    | 91  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 177 |
| 铁(mg)        | 8.3 |
| 锌(mg)        | 4.6 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 双椒炒猪肝    | 猪肝    | 25    |
|          | 青椒    | 25    |
|          | 红椒    | 25    |
| 青椒土豆丝炒肉丝 | 猪肉(瘦) | 65    |
|          | 土豆    | 100   |
|          | 青椒    | 10    |
| 番茄蛋花汤    | 鸡蛋    | 50    |
|          | 番茄    | 50    |
|          | 猪油    | 1     |
| 醋溜白菜     | 大白菜   | 130   |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 406  |
| 蛋白质(g)       | 29   |
| 脂肪(g)        | 20   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1822 |
| 维生素 C(mg)    | 122  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 127  |
| 铁(mg)        | 10.1 |
| 锌(mg)        | 4.0  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |



贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+0”B套,冬季)

初中年级

| 周一                 |       |       | 周二               |       |       | 周三              |        |       | 周四                |        |       | 周五        |      |       |
|--------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|-----------------|--------|-------|-------------------|--------|-------|-----------|------|-------|
| 食谱                 | 食物    | 重量(g) | 食谱               | 食物    | 重量(g) | 食谱              | 食物     | 重量(g) | 食谱                | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物   | 重量(g) |
| 糟辣椒<br>青椒豆豉<br>炒肉片 | 猪肉(瘦) | 60    | 红椒<br>木耳<br>炒肉片  | 猪肉(瘦) | 65    | 蚂蚁上树            | 猪肉(肥瘦) | 20    | 咖喱土豆<br>胡萝卜<br>肉丁 | 猪肉(瘦)  | 60    | 青椒<br>辣子鸡 | 青椒   | 30    |
|                    | 五香豆豉  | 10    |                  | 红椒    | 100   |                 | 红薯粉    | 15    |                   | 胡萝卜    | 60    |           | 番茄   | 10    |
|                    | 青椒    | 100   |                  | 木耳(干) | 5     |                 | 胡萝卜    | 10    |                   | 土豆     | 60    |           | 鸡肉   | 90    |
| 青椒<br>胡萝卜<br>土豆丝   | 糟辣椒   | 20    | 香葱<br>炒鸡蛋        | 鸡蛋    | 50    | 土豆<br>咕噜肉       | 猪肉(瘦)  | 60    | 菠菜<br>炒鸡蛋         | 鸡蛋     | 50    | 番茄<br>炒鸡蛋 | 糍粑辣椒 | 10    |
|                    | 土豆    | 80    |                  | 香葱    | 25    |                 | 土豆     | 70    |                   | 菠菜     | 50    |           | 鸡蛋   | 50    |
|                    | 青椒    | 10    |                  | 莲藕    | 100   |                 | 灯笼椒(青) | 15    |                   | 蒜苗     | 10    |           | 番茄   | 50    |
| 番茄<br>白菜<br>豆腐羹    | 胡萝卜   | 40    | 清炒藕片             |       |       | 青菜钵             |        |       | 蒜苗<br>木耳豆腐        |        |       | 清炒西<br>兰花 |      |       |
|                    | 大白菜   | 25    |                  | 青椒    | 10    |                 | 瓢儿白    | 130   |                   | 北豆腐    | 30    |           | 西兰花  | 100   |
|                    | 南豆腐   | 50    |                  | 小白菜   | 100   |                 | 鸡蛋     | 50    |                   | 木耳(干)  | 2     |           | 枸杞   | 5     |
| 白萝卜<br>木耳猪<br>大骨汤  | 番茄    | 25    | 平菇<br>小白菜<br>豆腐汤 | 平菇    | 25    | 紫菜<br>虾皮<br>蛋花汤 | 虾皮     | 2     | 山药肉圆<br>子酸汤       | 番茄     | 20    | 三鲜<br>猪肝汤 | 香菇   | 30    |
|                    | 筒骨    | 30    |                  | 南豆腐   | 50    |                 | 紫菜     | 5     |                   | 猪肉(肥瘦) | 20    |           | 猪肝   | 25    |
|                    | 白萝卜   | 80    |                  | 猪油    | 1     |                 | 猪油     | 1     |                   | 山药     | 50    |           | 油麦菜  | 100   |
| 植物油                | 木耳(干) | 2     | 植物油              | 植物油   | 9     | 植物油             | 植物油    | 9     | 植物油               | 植物油    | 9     | 植物油       | 猪油   | 1     |
|                    | 植物油   | 9     |                  |       |       |                 |        |       |                   |        |       |           | 植物油  | 9     |

初中年级“5+0”B套, 冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)     | 碳水化合物<br>(g)  | 维生素A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素B1<br>(mg) | 维生素B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 866          | 37         | 24            | —             | 680.2           | 77.2         | 0.5           | 0.4           | 153.2     | 8.7       | 3.7       | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 2100         | 60         | 占总量<br>20—30% | 占总量<br>50—65% | 630             | 95           | 1.2           | 1.2           | 950       | 18        | 9         | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 62         | —             | —             | 108             | 81           | 42            | 33            | 16        | 48        | 41        | 25          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+0”B套周一食谱

| 食谱         | 食物    | 重量(g) |
|------------|-------|-------|
| 糟辣椒青椒豆豉炒肉片 | 猪肉(瘦) | 60    |
|            | 五香豆豉  | 10    |
|            | 青椒    | 100   |
|            | 糟辣椒   | 20    |
| 青椒胡萝卜土豆丝   | 土豆    | 80    |
|            | 胡萝卜   | 40    |
|            | 青椒    | 10    |
| 番茄白菜豆腐羹    | 大白菜   | 25    |
|            | 南豆腐   | 50    |
|            | 番茄    | 25    |
|            | 筒骨    | 30    |
| 白萝卜木耳猪大骨汤  | 白萝卜   | 80    |
|            | 木耳(干) | 2     |
| 植物油        | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 446 |
| 蛋白质(g)       | 26  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 222 |
| 维生素 C(mg)    | 102 |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 153 |
| 铁(mg)        | 6.7 |
| 锌(mg)        | 4.1 |
| 膳食纤维(g)      | 7   |

初中年级“5+0”B套周二食谱

| 食谱       | 食物    | 重量(g) |
|----------|-------|-------|
| 红椒木耳炒肉片  | 猪肉(瘦) | 65    |
|          | 红椒    | 100   |
|          | 木耳(干) | 5     |
| 香葱炒鸡蛋    | 鸡蛋    | 50    |
|          | 香葱    | 25    |
| 清炒藕片     | 莲藕    | 100   |
|          | 青椒    | 10    |
| 平菇小白菜豆腐汤 | 小白菜   | 100   |
|          | 平菇    | 25    |
|          | 南豆腐   | 50    |
|          | 猪油    | 1     |
| 植物油      | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 409  |
| 蛋白质(g)       | 27   |
| 脂肪(g)        | 22   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 435  |
| 维生素 C(mg)    | 136  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.4  |
| 钙(mg)        | 209  |
| 铁(mg)        | 11.2 |
| 锌(mg)        | 3.8  |
| 膳食纤维(g)      | 7    |

初中年级“5+0”B套周三食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 蚂蚁上树    | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|         | 红薯粉    | 15    |
|         | 胡萝卜    | 10    |
| 土豆咕噜肉   | 猪肉(瘦)  | 60    |
|         | 土豆     | 70    |
|         | 灯笼椒(青) | 15    |
| 青菜钵     | 瓢儿白    | 130   |
| 紫菜虾皮蛋花汤 | 鸡蛋     | 50    |
|         | 虾皮     | 2     |
|         | 紫菜     | 5     |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 450 |
| 蛋白质(g)       | 26  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 291 |
| 维生素 C(mg)    | 33  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 141 |
| 铁(mg)        | 8.5 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+0”B套周四食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 咖喱土豆胡萝卜肉丁 | 猪肉(瘦)  | 60    |
|           | 胡萝卜    | 60    |
|           | 土豆     | 60    |
| 菠菜炒鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 菠菜     | 50    |
| 蒜苗木耳豆腐    | 蒜苗     | 10    |
|           | 北豆腐    | 30    |
|           | 木耳(干)  | 2     |
| 山药肉圆子酸汤   | 番茄     | 20    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|           | 山药     | 50    |
| 植物油       | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 445 |
| 蛋白质(g)      | 28  |
| 脂肪(g)       | 25  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 459 |
| 维生素C(mg)    | 35  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 125 |
| 铁(mg)       | 7.4 |
| 锌(mg)       | 3.7 |
| 膳食纤维(g)     | 4   |

初中年级“5+0”B套周五食谱

| 食谱    | 食物    | 重量(g) |
|-------|-------|-------|
| 青椒辣子鸡 | 青椒    | 30    |
|       | 番茄    | 10    |
|       | 鸡肉    | 90    |
|       | 糍粑辣椒  | 10    |
| 番茄炒鸡蛋 | 鸡蛋    | 50    |
|       | 番茄    | 50    |
| 清炒西兰花 | 西兰花   | 100   |
| 三鲜猪肝汤 | 枸杞    | 5     |
|       | 香菇(鲜) | 30    |
|       | 猪肝    | 25    |
|       | 油麦菜   | 100   |
| 植物油   | 猪油    | 1     |
|       | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 423  |
| 蛋白质(g)       | 28   |
| 脂肪(g)        | 26   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1994 |
| 维生素 C(mg)    | 80   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 138  |
| 铁(mg)        | 9.6  |
| 锌(mg)        | 3.2  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,冬季)

小学1—3 年级

| 周一               |            |       | 周二                |            |       | 周三                |            |       | 周四                |            |       | 周五                                |            |       |
|------------------|------------|-------|-------------------|------------|-------|-------------------|------------|-------|-------------------|------------|-------|-----------------------------------|------------|-------|
| 食谱               | 食物         | 重量(g) | 食谱                | 食物         | 重量(g) | 食谱                | 食物         | 重量(g) | 食谱                | 食物         | 重量(g) | 食谱                                | 食物         | 重量(g) |
| 肉末炒<br>玉米粒       | 玉米<br>(含芯) | 120   | 土豆<br>咕嚕肉         | 土豆         | 50    | 黄豆粉<br>蒸肉         | 黄豆         | 10    | 彩蔬鸡丁              | 胡萝卜        | 20    | 青椒<br>洋葱<br>炒猪肝                   | 灯笼椒<br>(青) | 40    |
|                  | 灯笼椒<br>(青) | 10    |                   | 灯笼椒<br>(青) | 10    |                   | 红薯         | 20    |                   | 番茄         | 20    |                                   | 洋葱         | 10    |
|                  | 猪肉<br>(肥瘦) | 10    |                   | 猪肉(瘦)      | 25    |                   | 猪肉(瘦)      | 40    |                   | 鸡胸肉        | 20    |                                   | 猪肝         | 20    |
| 白菜<br>炒肉丝        | 大白菜        | 100   | 青椒<br>菊芋<br>炒肉片   | 菊芋<br>(洋葱) | 10    | 肉末<br>青菜钵         | 瓢儿白        | 100   |                   | 玉米(含<br>芯) | 40    | 咖喱土豆<br>胡萝卜<br>肉丁                 | 胡萝卜        | 40    |
|                  | 猪肉(瘦)      | 30    |                   | 灯笼椒<br>(青) | 25    |                   | 猪肉(肥<br>瘦) | 10    |                   | 大白菜        | 25    |                                   | 土豆         | 40    |
| 胡萝卜粒<br>煮鸡蛋      | 胡萝卜        | 10    | 香葱<br>炒鸡蛋         | 猪肉(瘦)      | 25    | 番茄<br>炒鸡蛋         | 番茄         | 50    | 肉末番茄<br>白菜<br>豆腐羹 | 番茄         | 25    | 红枣<br>枸杞蒸<br>南瓜                   | 猪肉(瘦)      | 40    |
|                  | 鸡蛋         | 50    |                   | 香葱         | 25    |                   | 鸡蛋         | 50    |                   | 猪肉(肥<br>瘦) | 10    |                                   | 老南瓜        | 50    |
| 番茄香<br>菇红酸<br>汤鱼 | 巴沙鱼        | 50    | 白菜枸杞<br>猪血<br>粉丝汤 | 鸡蛋         | 50    | 板栗山药<br>玉米<br>排骨汤 | 玉米         | 40    | 菠菜<br>炒鸡蛋         | 南豆腐        | 30    | 紫菜<br>鸡蛋<br>紫菜<br>鸡蛋<br>虾皮<br>蛋花汤 | 红枣         | 10    |
|                  | 番茄         | 50    |                   | 豌豆粉丝       | 10    |                   | 山药         | 20    |                   | 菠菜         | 50    |                                   | 枸杞         | 5     |
|                  | 香菇(鲜)      | 30    |                   | 大白菜        | 50    |                   | 板栗         | 10    |                   | 鸡蛋         | 50    |                                   | 紫菜         | 5     |
| 植物油              | 植物油        | 6     |                   | 枸杞         | 5     | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 | 排骨         | 20    | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 | 豌豆尖        | 25    | 植物油                               | 鸡蛋         | 50    |
|                  |            |       |                   | 猪血         | 25    |                   | 植物油        | 6     |                   | 白萝卜        | 50    |                                   | 虾皮         | 2     |
|                  |            |       |                   | 猪油         | 1     |                   | 植物油        |       |                   | 羊肉         | 30    |                                   | 猪油         | 1     |
|                  |            |       | 植物油               | 植物油        | 6     |                   |            |       | 植物油               | 植物油        | 6     | 植物油                               | 植物油        | 6     |



小学 1—3 年级“5+2” A 套, 冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)           | 碳水化<br>合物<br>(g)    | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素 C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 621          | 30         | 16                  | —                   | 551.8               | 51.6          | 0.4               | 0.4               | 116.0     | 7.0       | 2.9       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总能<br>量 20—<br>30% | 占总能<br>量 50—<br>65% | 450                 | 60            | 0.9               | 0.9               | 750       | 12        | 6.5       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 74         | —                   | —                   | 123                 | 86            | 44                | 40                | 15        | 58        | 45        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学1—3 年级“5+2” A 套周一食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 肉末炒玉米粒   | 玉米(含芯) | 120   |
|          | 灯笼椒(青) | 10    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 白菜炒肉丝    | 大白菜    | 100   |
|          | 猪肉     | 30    |
| 胡萝卜粒蒸鸡蛋  | 胡萝卜    | 10    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 番茄香菇红酸汤鱼 | 巴沙鱼    | 50    |
|          | 番茄     | 50    |
|          | 香菇(鲜)  | 30    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 329 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 16  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 199 |
| 维生素 C(mg)    | 69  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 158 |
| 铁(mg)        | 3.8 |
| 锌(mg)        | 2.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学1—3 年级“5+2” A 套周二食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉         | 土豆     | 50    |
|               | 灯笼椒(青) | 10    |
|               | 猪肉(瘦)  | 25    |
| 青椒菊芋炒肉片       | 菊芋(洋姜) | 10    |
|               | 灯笼椒(青) | 25    |
|               | 猪肉(瘦)  | 25    |
| 香葱炒鸡蛋         | 香葱     | 25    |
|               | 鸡蛋     | 50    |
| 白菜枸杞猪血<br>粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 10    |
|               | 大白菜    | 50    |
|               | 枸杞     | 5     |
|               | 猪血     | 25    |
|               | 猪油     | 1     |
| 植物油           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 334 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 14  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 255 |
| 维生素 C(mg)    | 65  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 86  |
| 铁(mg)        | 6.7 |
| 锌(mg)        | 2.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学 1—3 年级“5+2” A 套周三食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 黄豆粉蒸肉     | 黄豆     | 10    |
|           | 红薯     | 20    |
|           | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 肉末青菜钵     | 瓢儿白    | 100   |
|           | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 番茄炒鸡蛋     | 番茄     | 50    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 板栗山药玉米排骨汤 | 玉米     | 40    |
|           | 山药     | 20    |
|           | 板栗     | 10    |
|           | 排骨     | 20    |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 369 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 20  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 238 |
| 维生素 C(mg)    | 21  |
| 维生素 B1(mg)   | 04  |
| 维生素 B2(mg)   | 03  |
| 钙(mg)        | 98  |
| 铁(mg)        | 79  |
| 锌(mg)        | 35  |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学 1—3 年级“5+2” A 套周四食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 彩蔬鸡丁      | 胡萝卜    | 20    |
|           | 番茄     | 20    |
|           | 鸡胸肉    | 20    |
|           | 玉米(含芯) | 40    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 大白菜    | 25    |
|           | 番茄     | 25    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 10    |
|           | 南豆腐    | 30    |
| 菠菜炒鸡蛋     | 菠菜     | 50    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 豌豆尖白萝卜羊肉汤 | 豌豆尖    | 25    |
|           | 白萝卜    | 50    |
|           | 羊肉     | 30    |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 360 |
| 蛋白质(g)       | 23  |
| 脂肪(g)        | 17  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 365 |
| 维生素 C(mg)    | 48  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.2 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 143 |
| 铁(mg)        | 5.9 |
| 锌(mg)        | 28  |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学1—3 年级“5+2” A 套周五食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 青椒洋葱炒猪肝       | 灯笼椒(青) | 40    |
|               | 洋葱     | 10    |
|               | 猪肝     | 20    |
| 咖喱土豆<br>胡萝卜肉丁 | 胡萝卜    | 40    |
|               | 土豆     | 40    |
|               | 猪肉(瘦)  | 40    |
|               | 老南瓜    | 50    |
| 红枣枸杞蒸南瓜       | 红枣     | 10    |
|               | 枸杞     | 5     |
|               | 紫菜     | 5     |
| 紫菜虾皮<br>蛋花汤   | 鸡蛋     | 50    |
|               | 虾皮     | 2     |
|               | 猪油     | 1     |
|               | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 334  |
| 蛋白质(g)       | 23   |
| 脂肪(g)        | 15   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1702 |
| 维生素 C(mg)    | 55   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 95   |
| 铁(mg)        | 10.7 |
| 锌(mg)        | 3.0  |
| 膳食纤维(g)      | 5    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,冬季)

小学1—3 年级

| 周一       |        |       | 周二         |        |       | 周三       |       |       | 周四        |        |       | 周五      |        |       |
|----------|--------|-------|------------|--------|-------|----------|-------|-------|-----------|--------|-------|---------|--------|-------|
| 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱         | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物    | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) |
| 酸辣土豆丝    | 土豆     | 75    | 红椒藕片炒肉     | 灯笼椒(红) | 10    | 红菜蔓炒肉片   | 红菜薹   | 80    | 肉末番茄白菜豆腐羹 | 大白菜    | 25    | 蒜苗木耳炒肉片 | 蒜苗     | 40    |
|          | 灯笼椒(青) | 10    |            | 莲藕     | 80    |          | 猪肉(瘦) | 40    |           | 南豆腐    | 30    |         | 木耳(干)  | 2     |
|          | 灯笼椒(青) | 10    |            | 猪肉(瘦)  | 40    |          | 芹菜    | 30    |           | 番茄     | 25    |         | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 双椒豆豉炒肉丝  | 灯笼椒(红) | 10    | 胡萝卜玉米西兰花炒虾 | 胡萝卜    | 20    | 芹菜豆腐干    | 豆腐干   | 30    | 胡萝卜芋儿烧鸡   | 猪肉(肥瘦) | 10    | 蚂蚁上树    | 胡萝卜    | 10    |
|          | 五香豆豉   | 10    |            | 玉米(含芯) | 40    |          | 鸡蛋    | 50    |           | 芋头     | 20    |         | 红薯粉    | 15    |
|          | 猪肉(瘦)  | 40    |            | 西兰花    | 20    |          | 番茄    | 50    |           | 鸡肉     | 40    |         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    | 青椒炒鸡蛋      | 虾仁     | 20    | 香菇山药药排骨汤 | 香菇(鲜) | 20    | 白萝卜炖牛肉    | 白萝卜    | 60    | 双椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 25    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 5     |            | 灯笼椒(青) | 50    |          | 山药    | 80    |           | 猪肉     | 30    |         | 灯笼椒(红) | 25    |
|          | 白芝麻    | 1     |            | 鸡蛋     | 50    |          | 猪排骨   | 20    |           | 牛肉     | 30    |         | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜黄豆芽肉圆汤 | 油麦菜    | 100   | 小白菜鸡血汤     | 小白菜    | 100   | 植物油      | 植物油   | 6     | 菠菜蛋花汤     | 菠菜     | 100   | 三鲜猪肝汤   | 油麦菜    | 50    |
|          | 黄豆芽    | 10    |            | 鸡血     | 25    |          |       |       |           | 鸡蛋     | 50    |         | 香菇(鲜)  | 10    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 20    |            | 猪油     | 1     |          |       |       |           | 猪油     | 1     |         | 猪肝     | 20    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |            | 植物油    | 6     |          | 植物油   |       |           | 植物油    | 6     |         | 枸杞     | 5     |
|          |        |       |            |        |       |          |       |       |           |        |       |         | 猪油     | 1     |
|          |        |       |            |        |       |          |       |       |           |        |       |         | 植物油    | 6     |

小学1—3 年级“5+2”B 套, 冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物<br>(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1(mg) | 维生素<br>B2(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                           | 628          | 29         | 19                     | —                      | 575.8               | 58.6         | 0.4           | 0.4           | 131.0     | 7.4       | 3.1       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1550         | 40         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 450                 | 60           | 0.9           | 0.9           | 750       | 12        | 6.5       | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 73         | —                      | —                      | 128                 | 98           | 44            | 44            | 17        | 62        | 48        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值



小学1—3 年级“5+2”B 套周一食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 酸辣土豆丝    | 土豆     | 75    |
|          | 灯笼椒(青) | 10    |
| 双椒豆豉炒肉丝  | 灯笼椒(青) | 10    |
|          | 灯笼椒(红) | 10    |
|          | 五香豆豉   | 10    |
|          | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|          | 白芝麻    | 1     |
| 青菜黄豆芽肉圆汤 | 油菜     | 100   |
|          | 黄豆芽    | 10    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 366 |
| 蛋白质(g)        | 23  |
| 脂肪(g)         | 20  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (µgRAE) | 200 |
| 维生素 C(mg)     | 38  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.3 |
| 钙(mg)         | 97  |
| 铁(mg)         | 3.8 |
| 锌(mg)         | 2.8 |
| 膳食纤维(g)       | 4   |

小学1—3 年级“5+2”B套周二食谱

| 食谱                 | 食物     | 重量(g) |
|--------------------|--------|-------|
| 红椒藕片炒肉             | 灯笼椒(红) | 10    |
|                    | 莲藕     | 80    |
|                    | 猪肉(瘦)  | 40    |
| 胡萝卜<br>玉米西兰花<br>炒虾 | 胡萝卜    | 20    |
|                    | 玉米(含芯) | 40    |
|                    | 西兰花    | 20    |
|                    | 虾仁     | 20    |
|                    |        |       |
| 青椒炒鸡蛋              | 灯笼椒(青) | 50    |
|                    | 鸡蛋     | 50    |
| 小白菜鸡血汤             | 小白菜    | 100   |
|                    | 鸡血     | 25    |
|                    | 猪油     | 1     |
| 植物油                | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 333  |
| 蛋白质(g)       | 24   |
| 脂肪(g)        | 14   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 471  |
| 维生素 C(mg)    | 102  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 150  |
| 铁(mg)        | 10.9 |
| 锌(mg)        | 2.9  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

小学 1—3 年级“5+2”B 套周三食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 红菜薹炒肉片  | 红菜薹   | 80    |
|         | 猪肉(瘦) | 40    |
| 芹菜豆腐干   | 芹菜    | 30    |
|         | 豆腐干   | 30    |
| 番茄炒鸡蛋   | 鸡蛋    | 50    |
|         | 番茄    | 50    |
| 香菇山药排骨汤 | 香菇(鲜) | 20    |
|         | 山药    | 80    |
|         | 猪排骨   | 20    |
| 植物油     | 植物油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 334 |
| 蛋白质(g)       | 25  |
| 脂肪(g)        | 19  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 162 |
| 维生素 C(mg)    | 35  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2 |
| 钙(mg)        | 150 |
| 铁(mg)        | 6.7 |
| 锌(mg)        | 3.4 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 大白菜    | 25    |
|           | 南豆腐    | 30    |
|           | 番茄     | 25    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 胡萝卜芋儿烧鸡   | 胡萝卜    | 20    |
|           | 芋头     | 20    |
|           | 鸡肉     | 40    |
| 白萝卜炖牛肉    | 白萝卜    | 60    |
|           | 牛肉     | 30    |
| 菠菜蛋花汤     | 菠菜     | 100   |
|           | 鸡蛋     | 50    |
|           | 猪油     | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 362 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 445 |
| 维生素 C(mg)    | 55  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.2 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 171 |
| 铁(mg)        | 5.2 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学1—3 年级“5+2”B套周五食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 蒜苗木耳炒肉片 | 蒜苗     | 40    |
|         | 木耳(干)  | 2     |
|         | 猪肉(瘦)  | 30    |
| 蚂蚁上树    | 胡萝卜    | 10    |
|         | 红薯粉    | 15    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 双椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 25    |
|         | 灯笼椒(红) | 25    |
|         | 鸡蛋     | 50    |
| 三鲜猪肝汤   | 油麦菜    | 50    |
|         | 香菇(鲜)  | 10    |
|         | 猪肝     | 20    |
| 植物油     | 枸杞     | 5     |
|         | 猪油     | 1     |
|         | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 367  |
| 蛋白质(g)       | 21   |
| 脂肪(g)        | 20   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1601 |
| 维生素 C(mg)    | 63   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.7  |
| 钙(mg)        | 87   |
| 铁(mg)        | 10.2 |
| 锌(mg)        | 2.9  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,冬季)

小学4—6年级

| 周一           |            |       | 周二                 |            |       | 周三        |            |       | 周四                |            |       | 周五                |            |       |
|--------------|------------|-------|--------------------|------------|-------|-----------|------------|-------|-------------------|------------|-------|-------------------|------------|-------|
| 食谱           | 食物         | 重量(g) | 食谱                 | 食物         | 重量(g) | 食谱        | 食物         | 重量(g) | 食谱                | 食物         | 重量(g) | 食谱                | 食物         | 重量(g) |
| 肉末<br>炒玉米粒   | 玉米<br>(含芯) | 156   | 土豆<br>咕噜肉          | 土豆         | 65    | 黄豆<br>粉蒸肉 | 黄豆         | 13    | 彩蔬鸡丁              | 胡萝卜        | 26    | 青椒洋葱<br>炒猪肝       | 灯笼椒<br>(青) | 52    |
|              | 灯笼椒<br>(青) | 13    |                    | 灯笼椒<br>(青) | 13    |           | 红薯         | 26    |                   | 番茄         | 26    |                   | 洋葱         | 13    |
|              | 猪肉<br>(肥瘦) | 20    |                    | 猪肉<br>(瘦)  | 33    |           | 猪肉<br>(瘦)  | 52    |                   | 鸡胸肉        | 26    |                   | 猪肝         | 25    |
| 白菜<br>炒肉丝    | 大白菜        | 130   | 青椒、菊芋<br>炒肉片       | 菊芋<br>(洋葱) | 13    | 肉末<br>青菜钵 | 瓢儿白        | 130   | 肉末、番茄<br>白菜豆腐羹    | 玉米<br>(含芯) | 52    | 咖喱土豆<br>胡萝卜<br>肉丁 | 胡萝卜        | 52    |
|              | 猪肉<br>(瘦)  | 35    |                    | 灯笼椒<br>(青) | 33    |           | 猪肉<br>(肥瘦) | 13    |                   | 大白菜        | 33    |                   | 土豆         | 52    |
|              | 胡萝卜        | 13    |                    | 猪肉(瘦)      | 33    |           | 番茄         | 65    |                   | 番茄         | 33    |                   | 猪肉(瘦)      | 52    |
| 胡萝卜粒<br>蒸鸡蛋  | 鸡蛋         | 50    | 香葱<br>炒鸡蛋          | 香葱         | 33    | 番茄<br>炒鸡蛋 | 鸡蛋         | 50    | 菠菜<br>炒鸡蛋         | 猪肉<br>(肥瘦) | 13    | 红枣枸杞<br>蒸南瓜       | 老南瓜        | 65    |
|              | 巴沙鱼        | 65    |                    | 鸡蛋         | 50    |           | 玉米         | 52    |                   | 南豆腐        | 39    |                   | 红枣         | 13    |
|              | 番茄         | 65    |                    | 前豆粉丝       | 13    |           | 山药         | 26    |                   | 菠菜         | 65    |                   | 枸杞         | 7     |
| 番茄香菇<br>红酸汤鱼 | 香菇(鲜)      | 39    | 白菜、枸杞<br>猪血<br>粉丝汤 | 大白菜        | 65    | 排骨汤       | 板栗         | 13    | 豌豆尖白<br>萝卜<br>羊肉汤 | 鸡蛋         | 50    | 紫菜<br>虾皮<br>蛋花汤   | 紫菜         | 5     |
|              | 植物油        | 6     |                    | 枸杞         | 7     |           | 排骨         | 23    |                   | 豌豆尖        | 33    |                   | 鸡蛋         | 50    |
|              |            |       |                    | 猪血         | 25    |           | 植物油        | 6     |                   | 白萝卜        | 65    |                   | 虾皮         | 2     |
|              |            |       | 植物油                | 猪油         | 2     | 植物油       |            |       | 植物油               | 羊肉         | 39    |                   | 猪油         | 2     |
|              |            |       |                    | 植物油        | 6     |           |            |       |                   | 植物油        | 6     |                   | 植物油        | 6     |
|              |            |       |                    | 植物油        | 6     |           |            |       |                   |            |       |                   |            |       |

小学4—6年级“5+2”A套,冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪(g)                  | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1(mg) | 维生素<br>B2(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 763          | 37         | 19                     | —                      | 673.8               | 67.0         | 0.5           | 0.4           | 141.6     | 8.5       | 3.6       | 5           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1           | 1.1           | 850       | 14        | 8         | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 40           | 74         | —                      | —                      | 123                 | 89           | 45            | 36            | 17        | 61        | 45        | 25          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+2”A套周一食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 肉末炒玉米粒   | 玉米(含芯) | 156   |
|          | 灯笼椒(青) | 13    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 白菜炒肉丝    | 大白菜    | 130   |
|          | 猪肉(瘦)  | 35    |
| 胡萝卜粒蒸鸡蛋  | 胡萝卜    | 13    |
|          | 鸡蛋     | 50    |
| 番茄香菇红酸汤鱼 | 巴沙鱼    | 65    |
|          | 番茄     | 65    |
|          | 香菇(鲜)  | 39    |
| 植物油      | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 409 |
| 蛋白质(g)      | 31  |
| 脂肪(g)       | 19  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 224 |
| 维生素C(mg)    | 89  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素B2(mg)   | 0.4 |
| 钙(mg)       | 198 |
| 铁(mg)       | 4.6 |
| 锌(mg)       | 3.2 |
| 膳食纤维(g)     | 5   |



小学4—6年级“5+2”A套周二食谱

| 食谱            | 食物     | 重量(g) |
|---------------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉         | 土豆     | 65    |
|               | 灯笼椒(青) | 13    |
|               | 猪肉(瘦)  | 33    |
| 青椒菊芋炒肉片       | 菊芋(洋姜) | 13    |
|               | 灯笼椒(青) | 33    |
|               | 猪肉(瘦)  | 33    |
| 香葱炒鸡蛋         | 香葱     | 33    |
|               | 鸡蛋     | 50    |
| 白菜枸杞猪血<br>粉丝汤 | 豌豆粉丝   | 13    |
|               | 大白菜    | 65    |
|               | 枸杞     | 7     |
|               | 猪血     | 25    |
|               | 猪油     | 2     |
| 植物油           | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 405 |
| 蛋白质(g)       | 27  |
| 脂肪(g)        | 16  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 307 |
| 维生素 C(mg)    | 85  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 105 |
| 铁(mg)        | 7.9 |
| 锌(mg)        | 3.2 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学4—6年级“5+2”A套周三食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 黄豆粉蒸肉     | 黄豆     | 13    |
|           | 红薯     | 26    |
|           | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 肉末青菜钵     | 瓢儿白    | 130   |
|           | 猪肉(肥瘦) | 13    |
| 番茄炒鸡蛋     | 番茄     | 65    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 板栗山药玉米排骨汤 | 玉米     | 52    |
|           | 山药     | 26    |
|           | 板栗     | 13    |
|           | 排骨     | 23    |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 439  |
| 蛋白质(g)       | 29   |
| 脂肪(g)        | 23   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 276  |
| 维生素 C(mg)    | 28   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)        | 120  |
| 铁(mg)        | 10.0 |
| 锌(mg)        | 4.3  |
| 膳食纤维(g)      | 4    |

小学4—6年级“5+2”A套周四食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 彩蔬鸡丁      | 胡萝卜    | 26    |
|           | 番茄     | 26    |
|           | 鸡胸肉    | 26    |
|           | 玉米(含芯) | 52    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 大白菜    | 33    |
|           | 番茄     | 33    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 13    |
|           | 南豆腐    | 39    |
| 菠菜炒鸡蛋     | 菠菜     | 65    |
|           | 鸡蛋     | 50    |
| 豌豆尖白萝卜羊肉汤 | 豌豆尖    | 33    |
|           | 白萝卜    | 65    |
|           | 羊肉     | 39    |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 435 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 19  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 442 |
| 维生素 C(mg)    | 62  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.3 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.4 |
| 钙(mg)        | 179 |
| 铁(mg)        | 7.4 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学4—6年级“5+2”A套周五食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 青椒洋葱炒猪肝   | 灯笼椒(青) | 52    |
|           | 洋葱     | 13    |
|           | 猪肝     | 25    |
| 咖喱土豆胡萝卜肉丁 | 胡萝卜    | 52    |
|           | 土豆     | 52    |
|           | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 红枣枸杞蒸南瓜   | 老南瓜    | 65    |
|           | 红枣     | 13    |
|           | 枸杞     | 7     |
| 紫菜虾皮蛋花汤   | 紫菜     | 5     |
|           | 鸡蛋     | 50    |
|           | 虾皮     | 2     |
|           | 猪油     | 2     |
| 植物油       | 植物油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 401  |
| 蛋白质(g)      | 27   |
| 脂肪(g)       | 17   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 2120 |
| 维生素C(mg)    | 71   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)       | 106  |
| 铁(mg)       | 12.6 |
| 锌(mg)       | 3.7  |
| 膳食纤维(g)     | 6    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,冬季)

小学4—6年级

| 周一       |        |       | 周二         |        |       | 周三      |       |       | 周四        |        |       | 周五      |        |       |
|----------|--------|-------|------------|--------|-------|---------|-------|-------|-----------|--------|-------|---------|--------|-------|
| 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱         | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物    | 重量(g) | 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) |
| 酸辣土豆丝    | 土豆     | 98    | 红椒藕片炒肉     | 灯笼椒(红) | 13    | 红菜薹炒肉片  | 红菜薹   | 104   | 肉末番茄白菜豆腐羹 | 大白菜    | 33    | 蒜苗木耳炒肉片 | 蒜苗     | 52    |
|          | 灯笼椒(青) | 13    |            | 莲藕     | 104   |         | 猪肉(瘦) | 52    |           | 南豆腐    | 39    |         | 木耳(干)  | 3     |
|          | 灯笼椒(青) | 13    |            | 猪肉(瘦)  | 52    |         | 芹菜    | 39    |           | 番茄     | 33    |         | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 双椒豆豉炒肉丝  | 灯笼椒(红) | 13    | 胡萝卜玉米西兰花炒虾 | 胡萝卜    | 26    | 芹菜豆腐干   | 豆腐干   | 39    |           | 猪肉(肥瘦) | 13    |         | 胡萝卜    | 13    |
|          | 灯笼椒(红) | 13    |            | 玉米(含芯) | 52    |         | 鸡蛋    | 50    |           | 胡萝卜    | 26    |         | 红薯粉    | 20    |
|          | 五香豆豉   | 13    |            | 西兰花    | 26    |         | 番茄炒鸡蛋 | 65    |           | 芋头     | 26    |         | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 猪肉(瘦)  | 52    | 青椒炒鸡蛋      | 虾仁     | 26    | 香菇山药排骨汤 | 香菇(鲜) | 30    | 白萝卜炖牛肉    | 鸡肉     | 52    | 双椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 25    |
|          | 鸡蛋     | 50    |            | 灯笼椒(青) | 65    |         | 山药    | 104   |           | 白萝卜    | 78    |         | 灯笼椒(红) | 25    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 7     |            | 鸡蛋     | 50    |         | 猪排骨   | 26    |           | 牛肉     | 39    |         | 鸡蛋     | 50    |
| 青菜黄豆芽肉圆汤 | 白芝麻    | 1     | 小白菜鸡血汤     | 小白菜    | 130   | 菜籽油     | 菜籽油   | 6     | 菠菜蛋花汤     | 菠菜     | 130   | 三鲜猪肝枸杞汤 | 油麦菜    | 65    |
|          | 油麦菜    | 130   |            | 鸡血     | 25    |         |       |       |           | 鸡蛋     | 50    |         | 香菇(鲜)  | 13    |
|          | 黄豆芽    | 13    |            | 猪油     | 2     |         |       |       |           | 猪油     | 1     |         | 猪肝     | 25    |
| 菜籽油      | 猪肉(肥瘦) | 26    | 菜籽油        | 菜籽油    | 6     |         |       |       | 菜籽油       | 菜籽油    | 6     |         | 枸杞     | 7     |
|          | 菜籽油    | 6     |            |        |       |         |       |       |           |        |       |         | 猪油     | 1     |
|          |        |       |            |        |       |         |       |       |           |        |       |         | 菜籽油    | 6     |

小学4—6年级“5+2”B套,冬季平均每日营养素供给量表

|                              | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物<br>(g)       | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食<br>纤维<br>(g) |
|------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 供给量                          | 768          | 37         | 22                     | —                      | 6954                | 69.2         | 0.5               | 0.4               | 162.2     | 8.9       | 3.9       | 4               |
| 标准推荐摄入量/天                    | 1900         | 50         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 550                 | 75           | 1.1               | 1.1               | 850       | 14        | 8         | 20              |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例 | 40           | 74         | —                      | —                      | 126                 | 92           | 45                | 36                | 19        | 64        | 49        | 20              |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

小学4—6年级“5+2”B套周一食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 酸辣土豆丝    | 土豆     | 98    |
|          | 灯笼椒(青) | 13    |
| 双椒豆豉炒肉丝  | 灯笼椒(青) | 13    |
|          | 灯笼椒(红) | 13    |
|          | 五香豆豉   | 13    |
|          | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 肉末白芝麻蒸鸡蛋 | 鸡蛋     | 50    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 7     |
|          | 白芝麻    | 1     |
| 青菜黄豆芽肉圆汤 | 油麦菜    | 130   |
|          | 黄豆芽    | 13    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 菜籽油      | 菜籽油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 441 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 227 |
| 维生素 C(mg)    | 49  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 116 |
| 铁(mg)        | 4.6 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学4—6年级“5+2”B套周二食谱

| 食谱         | 食物     | 重量(g) |
|------------|--------|-------|
| 红椒藕片炒肉     | 灯笼椒(红) | 13    |
|            | 莲藕     | 104   |
|            | 猪肉(瘦)  | 52    |
| 胡萝卜玉米西兰花炒虾 | 胡萝卜    | 26    |
|            | 玉米(含芯) | 52    |
|            | 西兰花    | 26    |
|            | 虾仁     | 26    |
| 青椒炒鸡蛋      | 灯笼椒(青) | 65    |
|            | 鸡蛋     | 50    |
| 小白菜鸡血汤     | 小白菜    | 130   |
|            | 鸡血     | 25    |
|            | 猪油     | 2     |
| 菜籽油        | 菜籽油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 399  |
| 蛋白质(g)      | 29   |
| 脂肪(g)       | 16   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 544  |
| 维生素C(mg)    | 111  |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.3  |
| 钙(mg)       | 188  |
| 铁(mg)       | 11.9 |
| 锌(mg)       | 3.7  |
| 膳食纤维(g)     | 5    |



小学4—6年级“5+2”B套周三食谱

| 食谱      | 食物    | 重量(g) |
|---------|-------|-------|
| 红菜薹炒肉片  | 红菜薹   | 104   |
|         | 猪肉(瘦) | 52    |
| 芹菜豆腐干   | 芹菜    | 39    |
|         | 豆腐干   | 39    |
| 番茄炒鸡蛋   | 鸡蛋    | 50    |
|         | 番茄    | 65    |
| 香菇山药排骨汤 | 香菇(鲜) | 30    |
|         | 山药    | 104   |
|         | 猪排骨   | 26    |
| 菜籽油     | 菜籽油   | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 401 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 177 |
| 维生素C(mg)     | 45  |
| 维生素B1(mg)    | 0.5 |
| 维生素B2(mg)    | 0.3 |
| 钙(mg)        | 187 |
| 铁(mg)        | 8.4 |
| 锌(mg)        | 4.3 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

小学4—6 年级“5+2”B 套周四食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 大白菜    | 33    |
|           | 南豆腐    | 39    |
|           | 番茄     | 33    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 13    |
| 胡萝卜芋儿烧鸡   | 胡萝卜    | 26    |
|           | 芋头     | 26    |
|           | 鸡肉     | 52    |
| 白萝卜炖牛肉    | 白萝卜    | 78    |
|           | 牛肉     | 39    |
| 菠菜蛋花汤     | 菠菜     | 130   |
|           | 鸡蛋     | 50    |
|           | 猪油     | 1     |
| 菜籽油       | 菜籽油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 435 |
| 蛋白质(g)       | 29  |
| 脂肪(g)        | 26  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 546 |
| 维生素 C(mg)    | 72  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.2 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 215 |
| 铁(mg)        | 6.5 |
| 锌(mg)        | 4.4 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

小学4—6年级“5+2”B套周五食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 蒜苗木耳炒肉片 | 蒜苗     | 52    |
|         | 木耳(干)  | 3     |
|         | 猪肉(瘦)  | 39    |
| 蚂蚁上树    | 胡萝卜    | 13    |
|         | 红薯粉    | 20    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 26    |
| 双椒炒鸡蛋   | 灯笼椒(青) | 25    |
|         | 灯笼椒(红) | 25    |
|         | 油菜菜    | 65    |
| 三鲜猪肝汤   | 香菇(鲜)  | 13    |
|         | 猪肝     | 25    |
|         | 枸杞     | 7     |
|         | 猪油     | 1     |
| 菜籽油     | 菜籽油    | 6     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量  |
|-------------|------|
| 能量(kcal)    | 439  |
| 蛋白质(g)      | 26   |
| 脂肪(g)       | 22   |
| 碳水化合物(g)    | —    |
| 维生素A(μgRAE) | 1983 |
| 维生素C(mg)    | 69   |
| 维生素B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)       | 105  |
| 铁(mg)       | 13.2 |
| 锌(mg)       | 3.6  |
| 膳食纤维(g)     | 6    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”A套,冬季)

初中年级

| 周一                   |        |       | 周二              |        |       | 周三         |       |       | 周四              |                   |       | 周五         |       |       |
|----------------------|--------|-------|-----------------|--------|-------|------------|-------|-------|-----------------|-------------------|-------|------------|-------|-------|
| 食谱                   | 食物     | 重量(g) | 食谱              | 食物     | 重量(g) | 食谱         | 食物    | 重量(g) | 食谱              | 食物                | 重量(g) | 食谱         | 食物    | 重量(g) |
| 糟辣椒青<br>椒木耳豆<br>豉炒肉片 | 猪肉(瘦)  | 50    | 土豆<br>咕噜肉       | 猪肉(瘦)  | 50    | 黄豆<br>粉蒸肉  | 黄豆    | 10    | 青椒<br>萝卜<br>炒肉丝 | 青椒                | 80    | 蒜苗<br>炒猪肝  | 猪肝    | 25    |
|                      | 青椒     | 50    |                 | 土豆     | 100   |            | 猪肉(瘦) | 50    |                 | 猪肉(瘦)             | 40    |            | 蒜苗    | 50    |
|                      | 糟辣椒    | 20    |                 | 灯笼椒(青) | 10    |            | 红薯    | 30    |                 | 洋葱<br>炒鸡蛋         | 10    | 双椒山药<br>炒肉 | 猪肉(瘦) | 40    |
|                      | 五香豆豉   | 10    | 青椒<br>炒鸡蛋       | 鸡蛋     | 50    | 菠菜<br>炒鸡蛋  | 鸡蛋    | 50    |                 | 洋葱<br>炒鸡蛋         | 25    |            | 山药    | 80    |
|                      | 木耳(干)  | 7     |                 | 青椒     | 50    |            | 莲藕    | 50    |                 | 红萝卜               | 15    |            | 青椒    | 30    |
| 肉末白芝<br>麻蒸鸡蛋         | 鸡蛋     | 50    | 肉末<br>青菜钵       | 瓢儿白    | 100   | 红椒<br>炒莲藕  | 红椒    | 25    | 蚂蚁上树            | 猪肉(肥瘦)            | 20    | 芹菜<br>炒肉丝  | 芹菜    | 80    |
|                      | 猪肉(肥瘦) | 5     |                 | 猪肉(肥瘦) | 20    |            | 板栗    | 30    |                 | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 | 30    |            | 猪肉(瘦) | 40    |
|                      | 白芝麻    | 1     |                 | 猪血     | 30    |            | 香菇(鲜) | 30    |                 | 胡萝卜               | 10    | 番茄<br>蛋花汤  | 番茄    | 100   |
|                      | 土豆     | 50    | 香菜<br>枸杞<br>猪血汤 | 香菜     | 5     | 板粟香菇<br>鸡汤 | 植物油   | 9     |                 | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 | 100   |            | 鸡蛋    | 50    |
|                      | 青椒     | 10    |                 | 枸杞     | 5     |            | 香菇(鲜) | 30    |                 | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 | 30    |            | 猪油    | 2     |
| 双椒炒<br>土豆丝           | 红椒     | 10    | 香菜<br>枸杞<br>猪血汤 | 猪油     | 1     |            | 植物油   | 9     |                 | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 | 10    |            | 植物油   | 9     |
|                      | 巴沙鱼    | 50    |                 | 植物油    | 9     |            | 植物油   | 9     |                 | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 | 9     |            |       |       |
|                      | 番茄     | 50    |                 |        |       |            |       |       |                 | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 |       |            |       |       |
|                      | 红酸汤鱼   | 30    |                 |        |       |            |       |       |                 | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 |       |            |       |       |
|                      | 植物油    | 9     |                 |        |       |            |       |       |                 | 豌豆尖<br>白萝卜<br>羊肉汤 |       |            |       |       |

初中年级“5+2”A套, 冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤维<br>(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 855          | 38         | 22                     | —                      | 596.2               | 65.4         | 0.5           | 0.4               | 113.4     | 9.7       | 3.7       | 4           |
| 标准推荐摄入量/天                     | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2           | 1.2               | 950       | 18        | 9         | 20          |
| 实际中餐供给量占<br>标准推荐摄入量/天<br>的比例% | 41           | 63         | —                      | —                      | 95                  | 69           | 42            | 33                | 12        | 54        | 41        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

| 食谱              | 食物     | 重量(g) |
|-----------------|--------|-------|
| 糟辣椒青椒木耳<br>豉炒肉片 | 猪肉(瘦)  | 50    |
|                 | 青椒     | 50    |
|                 | 糟辣椒    | 20    |
|                 | 五香豉豉   | 10    |
|                 | 木耳(干)  | 7     |
| 肉末白芝麻<br>蒸鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |
|                 | 猪肉(肥瘦) | 5     |
|                 | 白芝麻    | 1     |
|                 | 土豆     | 50    |
| 双椒炒<br>土豆丝      | 青椒     | 10    |
|                 | 红椒     | 10    |
|                 | 巴沙鱼    | 50    |
| 番茄豆腐<br>红酸汤鱼    | 番茄     | 50    |
|                 | 南豆腐    | 30    |
|                 | 植物油    | 9     |

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 418  |
| 蛋白质(g)       | 31   |
| 脂肪(g)        | 21   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 201  |
| 维生素 C(mg)    | 54   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.2  |
| 钙(mg)        | 164  |
| 铁(mg)        | 11.6 |
| 锌(mg)        | 3.3  |
| 膳食纤维(g)      | 6    |

初中年级“5+2” A 套周二食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 土豆咕噜肉   | 猪肉(瘦)  | 50    |
|         | 土豆     | 100   |
|         | 灯笼椒(青) | 10    |
| 青椒炒鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    |
|         | 青椒     | 50    |
| 肉末青菜钵   | 瓢儿白    | 100   |
|         | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 香菜枸杞猪血汤 | 猪血     | 30    |
|         | 香菜     | 5     |
|         | 枸杞     | 5     |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 426 |
| 蛋白质(g)       | 27  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 309 |
| 维生素 C(mg)    | 61  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 96  |
| 铁(mg)        | 7.7 |
| 锌(mg)        | 3.3 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |

初中年级“5+2” A 套周三食谱

| 食谱     | 食物    | 重量(g) |
|--------|-------|-------|
| 黄豆粉蒸肉  | 黄豆    | 10    |
|        | 猪肉(瘦) | 50    |
|        | 红薯    | 30    |
| 菠菜炒鸡蛋  | 鸡蛋    | 50    |
|        | 菠菜    | 100   |
|        | 莲藕    | 50    |
| 红椒炒莲藕  | 红椒    | 25    |
|        | 鸡肉    | 30    |
| 板栗香菇鸡汤 | 板栗    | 30    |
|        | 香菇(鲜) | 30    |
| 植物油    | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 437 |
| 蛋白质(g)       | 28  |
| 脂肪(g)        | 22  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 412 |
| 维生素 C(mg)    | 66  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 119 |
| 铁(mg)        | 9.6 |
| 锌(mg)        | 4.0 |
| 膳食纤维(g)      | 4   |



初中年级“5+2”A套周四食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 青椒菊芋炒肉丝   | 青椒     | 80    |
|           | 猪肉(瘦)  | 40    |
|           | 菊芋(洋姜) | 10    |
| 洋葱炒鸡蛋     | 鸡蛋     | 50    |
|           | 洋葱     | 25    |
| 蚂蚁上树      | 红薯粉    | 15    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 20    |
|           | 胡萝卜    | 10    |
| 豌豆尖白萝卜羊肉汤 | 白萝卜    | 100   |
|           | 羊肉     | 30    |
|           | 豌豆尖    | 10    |
| 植物油       | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 433 |
| 蛋白质(g)       | 24  |
| 脂肪(g)        | 23  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 196 |
| 维生素 C(mg)    | 65  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.4 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 107 |
| 铁(mg)        | 5.9 |
| 锌(mg)        | 3.5 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

初中年级“5+2” A 套周五食谱

| 食谱     | 食物    | 重量(g) |
|--------|-------|-------|
| 蒜苗炒猪肝  | 猪肝    | 25    |
|        | 蒜苗    | 50    |
| 双椒山药炒肉 | 猪肉(瘦) | 40    |
|        | 山药    | 80    |
|        | 青椒    | 30    |
|        | 红椒    | 30    |
| 芹菜炒肉丝  | 芹菜    | 80    |
|        | 猪肉(瘦) | 40    |
| 番茄蛋花汤  | 番茄    | 100   |
|        | 鸡蛋    | 50    |
|        | 猪油    | 2     |
| 植物油    | 植物油   | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 404  |
| 蛋白质(g)       | 31   |
| 脂肪(g)        | 22   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 1863 |
| 维生素 C(mg)    | 81   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.7  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 81   |
| 铁(mg)        | 13.7 |
| 锌(mg)        | 4.5  |
| 膳食纤维(g)      | 3    |

贵州省农村义务教育学生营养午餐带量食谱(“5+2”B套,冬季)

初中年级

| 周一        |        |       | 周二      |        |       | 周三       |        |       | 周四         |        |       | 周五        |       |       |
|-----------|--------|-------|---------|--------|-------|----------|--------|-------|------------|--------|-------|-----------|-------|-------|
| 食谱        | 食物     | 重量(g) | 食谱      | 食物     | 重量(g) | 食谱       | 食物     | 重量(g) | 食谱         | 食物     | 重量(g) | 食谱        | 食物    | 重量(g) |
| 山药玉米木耳排骨汤 | 猪排骨    | 30    | 双椒辣子鸡   | 鸡肉     | 40    | 双椒土豆片炒肉片 | 猪肉(瘦)  | 50    | 芹菜炒牛肉丝     | 芹菜     | 60    | 西兰花炒虾仁    | 西兰花   | 60    |
|           | 玉米     | 60    |         | 青椒     | 20    |          | 土豆     | 80    |            | 牛肉     | 30    |           | 虾仁    | 30    |
|           | 山药     | 30    |         | 红椒     | 20    |          | 青椒     | 10    | 香葱炒鸡蛋      | 鸡蛋     | 50    | 青椒炒鸡蛋     | 鸡蛋    | 50    |
|           | 木耳(干)  | 5     |         | 糍粑辣椒   | 10    |          | 红椒     | 10    |            | 香葱     | 25    |           | 青椒    | 50    |
| 胡萝卜粒蒸鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    | 红菜薹炒肉片  | 番茄     | 20    | 番茄炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    | 肉末炒玉米粒     | 玉米(含芯) | 120   | 咖喱土豆胡萝卜肉丁 | 猪肉(瘦) | 40    |
|           | 胡萝卜    | 10    |         | 猪肉(瘦)  | 50    |          | 番茄     | 50    |            | 青椒     | 10    |           | 胡萝卜   | 60    |
| 莲花白炒肉片    | 莲花白    | 100   | 麻婆豆腐    | 南豆腐    | 50    | 清炒菠菜     | 菠菜     | 130   | 猪肉(肥瘦)     | 猪肉(肥瘦) | 20    |           | 土豆    | 60    |
|           | 猪肉(瘦)  | 50    |         | 猪肉(肥瘦) | 10    |          | 南豆腐    | 40    |            | 猪肉(瘦)  | 30    |           | 油麦菜   | 50    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 大白菜    | 25    | 紫菜虾皮蛋花汤 | 鸡蛋     | 50    | 香菇豆腐肉圆汤  | 香菇(鲜)  | 20    | 黄豆芽白菜肉片红酸汤 | 番茄     | 50    | 三鲜猪肝汤     | 猪肝    | 25    |
|           | 南豆腐    | 50    |         | 紫菜     | 5     |          | 猪肉(肥瘦) | 30    |            | 大白菜    | 100   |           | 香菇(鲜) | 20    |
|           | 番茄     | 25    |         | 虾皮     | 2     |          | 植物油    | 9     |            | 黄豆芽    | 30    |           | 枸杞    | 5     |
|           | 猪肉(肥瘦) | 10    |         | 猪油     | 1     |          |        |       | 植物油        | 植物油    | 9     |           | 猪油    | 1     |
| 植物油       | 植物油    | 9     | 植物油     | 植物油    | 9     |          |        |       |            |        |       | 植物油       | 植物油   | 9     |

初中年级“5+2”B套, 冬季平均每日营养素供给量表

|                               | 能量<br>(kcal) | 蛋白质<br>(g) | 脂肪<br>(g)              | 碳水化<br>合物(g)           | 维生素<br>A<br>(μgRAE) | 维生素C<br>(mg) | 维生素<br>B1<br>(mg) | 维生素<br>B2<br>(mg) | 钙<br>(mg) | 铁<br>(mg) | 锌<br>(mg) | 膳食纤<br>维(g) |
|-------------------------------|--------------|------------|------------------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 供给量                           | 864          | 38         | 25                     | —                      | 621.6               | 63.0         | 0.5               | 0.4               | 143.8     | 8.3       | 3.8       | 4           |
| 标准推荐<br>摄入量/天                 | 2100         | 60         | 占总<br>能量<br>20—<br>30% | 占总<br>能量<br>50—<br>65% | 630                 | 95           | 1.2               | 1.2               | 950       | 18        | 9         | 20          |
| 实际中餐供给<br>量占标准推荐<br>摄入量/天的比例% | 41           | 63         | —                      | —                      | 99                  | 66           | 42                | 33                | 15        | 46        | 42        | 20          |

注:供给量为一周各营养素供应量均值

初中年级“5+2”B套周一食谱

| 食谱        | 食物     | 重量(g) |
|-----------|--------|-------|
| 山药玉米木耳排骨汤 | 猪排骨    | 30    |
|           | 玉米     | 60    |
|           | 山药     | 30    |
|           | 木耳(干)  | 5     |
| 胡萝卜粒蒸鸡蛋   | 鸡蛋     | 50    |
|           | 胡萝卜    | 10    |
|           | 莲花白    | 100   |
| 莲花白炒肉片    | 猪肉(瘦)  | 50    |
|           | 大白菜    | 25    |
| 肉末番茄白菜豆腐羹 | 南豆腐    | 50    |
|           | 番茄     | 25    |
|           | 猪肉(肥瘦) | 10    |
|           | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 444 |
| 蛋白质(g)       | 27  |
| 脂肪(g)        | 27  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 183 |
| 维生素 C(mg)    | 35  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 148 |
| 铁(mg)        | 9.2 |
| 锌(mg)        | 3.7 |
| 膳食纤维(g)      | 5   |

初中年级“5+2”B套周二食谱

| 食谱      | 食物     | 重量(g) |
|---------|--------|-------|
| 双椒辣子鸡   | 鸡肉     | 40    |
|         | 青椒     | 20    |
|         | 红椒     | 20    |
|         | 糍粑辣椒   | 10    |
|         | 番茄     | 20    |
| 红菜薹炒肉片  | 红菜薹    | 100   |
|         | 猪肉(瘦)  | 50    |
| 麻婆豆腐    | 南豆腐    | 50    |
|         | 猪肉(肥瘦) | 10    |
| 紫菜虾皮蛋花汤 | 鸡蛋     | 50    |
|         | 紫菜     | 5     |
|         | 虾皮     | 2     |
|         | 猪油     | 1     |
| 植物油     | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称        | 供给量 |
|--------------|-----|
| 能量(kcal)     | 424 |
| 蛋白质(g)       | 30  |
| 脂肪(g)        | 28  |
| 碳水化合物(g)     | —   |
| 维生素 A(μgRAE) | 213 |
| 维生素 C(mg)    | 61  |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)        | 148 |
| 铁(mg)        | 8.3 |
| 锌(mg)        | 3.4 |
| 膳食纤维(g)      | 3   |

初中年级“5+2”B套周三食谱

| 食谱       | 食物     | 重量(g) |
|----------|--------|-------|
| 双椒土豆片炒肉片 | 猪肉(瘦)  | 50    |
|          | 土豆     | 80    |
|          | 青椒     | 10    |
|          | 红椒     | 10    |
| 番茄炒鸡蛋    | 鸡蛋     | 50    |
|          | 番茄     | 50    |
| 清炒菠菜     | 菠菜     | 130   |
| 香菇豆腐肉圆汤  | 南豆腐    | 40    |
|          | 香菇(鲜)  | 20    |
|          | 猪肉(肥瘦) | 30    |
| 植物油      | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称       | 供给量 |
|-------------|-----|
| 能量(kcal)    | 459 |
| 蛋白质(g)      | 28  |
| 脂肪(g)       | 27  |
| 碳水化合物(g)    | —   |
| 维生素A(μgRAE) | 440 |
| 维生素C(mg)    | 69  |
| 维生素B1(mg)   | 0.6 |
| 维生素B2(mg)   | 0.3 |
| 钙(mg)       | 161 |
| 铁(mg)       | 7.3 |
| 锌(mg)       | 4.1 |
| 膳食纤维(g)     | 3   |

初中年级“5+2”B套周四食谱

| 食谱             | 食物     | 重量(g) |
|----------------|--------|-------|
| 芹菜炒牛肉丝         | 芹菜     | 60    |
|                | 牛肉     | 30    |
| 香葱炒鸡蛋          | 鸡蛋     | 50    |
|                | 香葱     | 25    |
| 肉末炒玉米粒         | 玉米(含芯) | 120   |
|                | 青椒     | 10    |
|                | 猪肉(肥瘦) | 20    |
| 黄豆芽白菜肉片<br>红酸汤 | 猪肉(瘦)  | 30    |
|                | 番茄     | 50    |
|                | 大白菜    | 100   |
|                | 黄豆芽    | 30    |
| 植物油            | 植物油    | 9     |

能量及营养素供给量

| 营养素名称         | 供给量 |
|---------------|-----|
| 能量(kcal)      | 416 |
| 蛋白质(g)        | 27  |
| 脂肪(g)         | 24  |
| 碳水化合物(g)      | —   |
| 维生素 A (μgRAE) | 203 |
| 维生素 C(mg)     | 74  |
| 维生素 B1(mg)    | 0.5 |
| 维生素 B2(mg)    | 0.4 |
| 钙(mg)         | 131 |
| 铁(mg)         | 6.8 |
| 锌(mg)         | 4.1 |
| 膳食纤维(g)       | 3   |



| 食谱        | 食物    | 重量(g) |
|-----------|-------|-------|
| 西兰花炒虾仁    | 西兰花   | 60    |
|           | 虾仁    | 30    |
| 青椒炒鸡蛋     | 鸡蛋    | 50    |
|           | 青椒    | 50    |
| 咖喱土豆胡萝卜肉丁 | 猪肉(瘦) | 40    |
|           | 胡萝卜   | 60    |
|           | 土豆    | 60    |
| 三鲜猪肝汤     | 油菜菜   | 50    |
|           | 猪肝    | 25    |
|           | 香菇(鲜) | 20    |
|           | 枸杞    | 5     |
| 植物油       | 猪油    | 1     |
|           | 植物油   | 9     |

| 营养素名称        | 供给量  |
|--------------|------|
| 能量(kcal)     | 421  |
| 蛋白质(g)       | 30   |
| 脂肪(g)        | 19   |
| 碳水化合物(g)     | —    |
| 维生素 A(μgRAE) | 2069 |
| 维生素 C(mg)    | 76   |
| 维生素 B1(mg)   | 0.5  |
| 维生素 B2(mg)   | 0.8  |
| 钙(mg)        | 131  |
| 铁(mg)        | 9.7  |
| 锌(mg)        | 3.9  |
| 膳食纤维(g)      | 6    |

能量及营养素供给量

初中年级“5+2”B套周五食谱

附表1 谷、薯类食品的能量等值交换份表

| 食物名称         | 重量(g) |
|--------------|-------|
| 大米、小米、糯米、薏米  | 25    |
| 高粱米、玉米渣      | 25    |
| 面粉、米粉、玉米面    | 25    |
| 混合面          | 25    |
| 燕麦片、莜麦面      | 25    |
| 荞麦面、苦荞面      | 25    |
| 各种挂面、龙须面     | 25    |
| 通心粉          | 25    |
| 绿豆、红豆、芸豆、干豌豆 | 25    |
| 干粉条、干莲子      | 25    |
| 油条、油饼、苏打饼干   | 25    |
| 烧饼、烙饼、馒头     | 35    |
| 咸面包、窝窝头      | 35    |
| 生面条、魔芋生面条    | 35    |
| 马铃薯          | 100   |
| 湿粉皮          | 150   |
| 鲜玉米(1个带棒心)   | 200   |

注:每份谷、薯类食品提供的蛋白质 2g,碳水化合物 20g,能量 90 千卡(376 千焦)。根茎类一律以净食部计算

附表2 蔬菜类食品的能量等值交换份表

| 食物名称          | 重量(g) |
|---------------|-------|
| 大白菜、圆白菜、菠菜、油菜 | 500   |
| 韭菜、茴香、茼蒿      | 500   |
| 芹菜、茎蓝、茼蒿笋     | 500   |
| 西葫芦、西红柿、冬瓜、苦瓜 | 500   |
| 黄瓜、茄子、丝瓜      | 500   |
| 荞麦面、苦荞面       | 500   |
| 芥蓝菜、瓢菜        | 500   |
| 蕹菜、苋菜、龙须菜     | 500   |
| 绿豆芽、鲜蘑、水浸海带   | 500   |
| 白萝卜、青椒、茭白、冬笋  | 400   |
| 倭瓜、南瓜、菜花      | 350   |
| 鲜豇豆、扁豆、洋葱、蒜苗  | 250   |
| 胡萝卜           | 200   |
| 山药、荸荠、藕、凉薯    | 150   |
| 茨菇、百合、茅头      | 100   |
| 毛豆、鲜豌豆        | 70    |

注:每份蔬菜类食品提供蛋白质 5g,碳水化合物 17g,能量 90 千卡(376 千焦)。每份蔬菜均以净食部计算

附表3 肉、蛋类食品的能量等值交换份表

| 食物名称          | 重量(g) |
|---------------|-------|
| 热火腿、香肠        | 20    |
| 肥瘦猪肉          | 25    |
| 熟叉烧肉(无糖)、午餐肉  | 35    |
| 熟酱牛肉、熟酱鸭、大肉肠  | 35    |
| 瘦猪、牛、羊肉       | 50    |
| 带骨排骨          | 50    |
| 鸭肉            | 50    |
| 鹅肉            | 50    |
| 兔肉            | 100   |
| 鸡蛋粉           | 15    |
| 鸡蛋(1大个带壳)     | 60    |
| 鸭蛋、松花蛋(1大个带壳) | 60    |
| 鹌鹑蛋(6个带壳)     | 60    |
| 鸡蛋清           | 150   |
| 带鱼            | 80    |
| 草鱼、鲤鱼、甲鱼、比目鱼  | 80    |
| 大黄鱼、黑鲢、鲫鱼     | 80    |
| 对虾、青虾、鲜贝      | 80    |
| 蟹肉、水发鱿鱼       | 100   |
| 水发海参          | 350   |

注:每份肉蛋类食品提供蛋白质9g,脂肪6g,能量90千卡(376千焦)。除蛋类为食品重量,其余一律以净食部计算

附表4 大豆类食品的能量等值交换份表

| 食物名称        | 重量(g) |
|-------------|-------|
| 腐竹          | 20    |
| 大豆          | 25    |
| 大豆粉         | 25    |
| 豆腐丝、豆腐干、油豆腐 | 50    |
| 北豆腐         | 100   |
| 南豆腐(嫩豆腐)    | 150   |
| 豆浆          | 400   |

注:每份大豆及其制品提供蛋白质 9g,脂肪 4g,碳水化合物 4g,能量 90 千卡(376 千焦)

附表5 奶类食品的能量等值交换份表

| 食物名称 | 重量(g) |
|------|-------|
| 奶粉   | 20    |
| 脱脂奶粉 | 25    |
| 乳酪   | 25    |
| 牛奶   | 160   |
| 羊奶   | 160   |
| 无糖酸奶 | 130   |

注:每份奶类食品提供蛋白质 5g,脂肪 5g,碳水化合物 6g,能量 90 千卡(376 千焦)

附表6 水果类食品的能量等值交换份表

| 食物名称      | 重量(g) |
|-----------|-------|
| 柿子、香蕉、鲜荔枝 | 150   |
| 梨、桃、苹果    | 200   |
| 橘子、橙子、柚子  | 200   |
| 猕猴桃       | 200   |
| 李子、杏      | 200   |
| 葡萄        | 200   |
| 草莓        | 300   |
| 西瓜        | 500   |

注:每份水果提供蛋白质1g,碳水化合物21g,能量90千卡(376千焦)。每份水果重量一律以市品部计算

附表7 油脂类食品的能量等值交换份表

| 食物名称         | 重量(g) |
|--------------|-------|
| 花生油、香油(1汤匙)  | 10    |
| 玉米油、菜籽油(1汤匙) | 10    |
| 豆油(1汤匙)      | 10    |
| 红花油(1汤匙)     | 10    |
| 猪油           | 10    |
| 牛油           | 10    |
| 羊油           | 10    |
| 黄油           | 10    |

注:每份油脂类食品提供脂肪10g,能量90千卡(376千焦)

(共印 10 份)