湖北省学生营养餐推荐带量食谱（2024年）

**目录**

A套餐

一、周一

**一周带量食谱举例（周一）**

单位：克

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 葱花蛋饼 | 面粉 | 75 | 80 | 90 | 90 |
| 鸡蛋 | 50 | 55 | 60 | 60 |
| 清炒苋菜 | 苋菜 | 90 | 110 | 110 | 120 |
| 水煮山药 | 山药 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 75 | 90 | 100 | 100 |
| 番茄炖牛腩 | 番茄 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 牛肉 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 土豆 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 蒜蓉油麦菜 | 油麦菜 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 青椒炒猪耳 | 青椒 | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 猪耳 | 40 | 40 | 50 | 55 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜（干） | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 鸡蛋 | 40 | 45 | 55 | 60 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 杂粮米饭 | 大米 | 50 | 60 | 75 | 90 |
| 黑米 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 高粱米 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 芹菜炒香干肉丝 | 芹菜 | 45 | 55 | 55 | 60 |
| 香干 | 45 | 55 | 55 | 60 |
| 猪肉（瘦） | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 红烧茄子 | 茄子 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| 菠菜鱼丸汤 | 菠菜 | 50 | 50 | 70 | 70 |
| 鱼肉丸 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 苹果 | 苹果 | 150 | 200 | 250 | 300 |

二、周二

**一周带量食谱举例（周二）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 红枣银耳汤 | 红枣 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 银耳（干） | 5 | 5 | 8 | 8 |
| 番茄炒蛋 | 番茄 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 鸡蛋 | 40 | 45 | 50 | 60 |
| 杂面馒头 | 面粉 | 60 | 75 | 90 | 100 |
| 荞麦面 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 水煮芋头 | 芋头 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂粮米饭 | 大米 | 50 | 60 | 75 | 90 |
| 黑米 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 高粱米 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 紫菜虾皮豆腐汤 | 豆腐 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 紫菜（干） | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 虾皮 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 清炒苕尖 | 苕尖 | 80 | 100 | 120 | 150 |
| 爆炒猪肝 | 猪肝 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 青椒 | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 虾仁焖丝瓜 | 虾仁 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 丝瓜 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 二米饭 | 玉米碎 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 大米 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 韭菜鸡蛋肉丝 | 韭菜 | 30 | 40 | 45 | 50 |
| 猪肉 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 鸡蛋 | 25 | 35 | 40 | 40 |
| 香煎豆腐 | 豆腐 | 50 | 65 | 70 | 80 |
| 洋葱炒紫甘蓝 | 紫甘蓝 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 洋葱 | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 梨子 | 梨子 | 150 | 200 | 250 | 300 |

三、周三

**一周带量食谱举例（周三） 单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 水煮鸡蛋 | 鸡蛋 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 奶香小馒头 | 面粉 | 40 | 60 | 60 | 75 |
| 清炒小白菜 | 小白菜 | 70 | 90 | 110 | 120 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 80 | 100 | 120 | 150 |
| 茄子鸡丁 | 茄子 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 鸡腿肉 | 20 | 30 | 35 | 40 |
| 蒜蓉空心菜 | 空心菜 | 70 | 90 | 110 | 120 |
| 清炒土豆丝 | 土豆 | 50 | 50 | 75 | 75 |
| 肉丸粉丝汤 | 猪肉（肥瘦） | 35 | 40 | 40 | 50 |
| 粉丝（干） | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 植物油 | 植物油 | 7 | 7 | 8 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 小番茄 | 小番茄 | 75 | 100 | 150 | 175 |
| 晚餐 | 杂粮米饭 | 大米 | 50 | 60 | 60 | 75 |
| 黑米 | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 高粱米 | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 菜心炒肉 | 菜心 | 50 | 50 | 75 | 85 |
| 猪肉 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 香菇煲鸡汤 | 鸡肉块 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 香菇（干） | 20 | 30 | 35 | 40 |
| 炒卷心菜 | 卷心菜 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 素炒三丝 | 香干丝 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 胡萝卜丝 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| 青椒丝 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 植物油 | 植物油 | 7 | 7 | 8 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 桃 | 桃 | 75 | 100 | 100 | 150 |

四、周四

**一周带量食谱举例（周四）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 鲜肉馄饨 | 面粉 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 猪肉 | 35 | 45 | 55 | 60 |
| 紫菜（干） | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 白灼蔬菜 | 小油菜 | 100 | 110 | 130 | 150 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂粮米饭 | 大米 | 60 | 75 | 75 | 90 |
| 黑米 | 15 | 25 | 25 | 30 |
| 高粱米 | 15 | 25 | 25 | 30 |
| 香干炒肉丝 | 香干 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 猪肉（瘦） | 15 | 20 | 30 | 30 |
| 韭菜炒蛋 | 韭菜 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 鸡蛋 | 40 | 50 | 60 | 75 |
| 山药炒木耳 | 山药 | 30 | 40 | 45 | 50 |
| 木耳（干） | 10 | 15 | 15 | 20 |
| 玉米排骨汤 | 玉米 | 20 | 30 | 40 | 45 |
| 排骨 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 胡萝卜 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 植物油 | 植物油 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 香蕉 | 香蕉 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 晚餐 | 大米饭 | 大米 | 80 | 100 | 110 | 150 |
| 彩椒炒牛肉 | 彩椒 | 20 | 25 | 35 | 40 |
| 牛肉 | 35 | 45 | 55 | 65 |
| 清炒西兰花 | 西兰花 | 100 | 120 | 130 | 150 |
| 炒魔芋丝 | 魔芋 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

五、周五

**一周带量食谱举例（周五）**

单位：克

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 清炒油麦菜 | 油麦菜 | 90 | 100 | 120 | 150 |
| 肉包子 | 面粉 | 60 | 80 | 90 | 100 |
| 猪肉（瘦） | 30 | 40 | 45 | 50 |
| 水煮玉米 | 玉米 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂粮米饭 | 大米 | 40 | 50 | 60 | 75 |
| 黑米 | 15 | 15 | 20 | 25 |
| 高粱米 | 15 | 15 | 20 | 25 |
| 西兰花炒虾仁 | 西兰花 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| 虾仁 | 40 | 45 | 50 | 60 |
| 炒三丁 | 胡萝卜 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 鸡腿肉 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| 豌豆 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| 清炒瓠子 | 瓠瓜 | 50 | 60 | 70 | 90 |
| 冬瓜肉片汤 | 冬瓜 | 45 | 50 | 60 | 70 |
| 猪肉 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 鲜枣 | 鲜枣 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 100 | 120 |
| 蒜薹炒鸡蛋 | 蒜薹 | 40 | 50 | 60 | 75 |
| 鸡蛋 | 40 | 50 | 60 | 75 |
| 黄瓜炒肉片 | 黄瓜 | 80 | 100 | 120 | 150 |
| 猪肉（瘦） | 25 | 35 | 40 | 50 |
| 炒豆芽 | 黄豆芽 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 海带豆腐汤 | 海带（干） | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 豆腐 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

B套餐

一、周一

**一周带量食谱举例（周一）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 生菜面条 | 手工面 | 60 | 70 | 80 | 100 |
| 生菜 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 鸡蛋 | 40 | 40 | 50 | 40 |
| 水煮红薯 | 红薯 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂粮饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 小米 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 炒菠菜 | 菠菜 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 青椒豆干炒鸡丁 | 青椒 | 20 | 30 | 25 | 25 |
| 豆干 | 25 | 35 | 45 | 45 |
| 鸡肉 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| 土豆烧排骨 | 土豆 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 猪大排 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 80 | 105 | 105 | 110 |
| 什锦虾仁 | 虾仁 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 青豆 | 20 | 30 | 35 | 40 |
| 玉米粒 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 芹菜炒牛肉 | 芹菜 | 20 | 30 | 35 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 | 30 | 35 | 40 |
| 牛肉 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 番茄金针菇鸡蛋汤 | 金针菇 | 20 | 30 | 35 | 40 |
| 西红柿 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 鸡蛋 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 梨 | 梨 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

二、周二

**一周带量食谱举例（周二）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 炸面窝 | 面粉 | 50 | 80 | 80 | 90 |
| 水煮山药 | 山药 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 黄瓜炒鸡蛋 | 黄瓜 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 鸡蛋 | 40 | 50 | 50 | 50 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂米饭 | 稻米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 黑米 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 千叶豆腐炒肉 | 洋葱 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 千叶豆腐 | 25 | 35 | 60 | 60 |
| 猪肉 | 25 | 30 | 50 | 60 |
| 土豆鸡翅 | 青椒 | 10 | 15 | 15 | 20 |
| 土豆 | 40 | 50 | 50 | 50 |
| 鸡翅 | 35 | 40 | 45 | 45 |
| 红烧茄子 | 茄子 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 青菜蛋汤 | 青菜 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 鸡蛋 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 稻米 | 90 | 105 | 105 | 110 |
| 小炒肉 | 里脊肉 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 青红椒 | 10 | 10 | 20 | 20 |
| 芦笋炒虾仁 | 芦笋 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 虾仁 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 玉米冬瓜汤 | 玉米 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 冬瓜 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 苹果 | 苹果 | 150 | 200 | 250 | 300 |

三、周三

**一周带量食谱举例（周三）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 葱油花卷 | 小麦面粉 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 小葱 | 10 | 20 | 25 | 30 |
| 大头菜炒萝卜丝 | 大头菜 | 30 | 30 | 40 | 50 |
| 白萝卜 | 30 | 30 | 40 | 50 |
| 水煮蛋 | 鸡蛋 | 50 | 50 | 70 | 70 |
| 米酒汤圆 | 米酒 | 10 | 10 | 15 | 20 |
| 汤圆 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 二米饭 | 稻米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 玉米糁 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 清炒油麦菜 | 油麦菜 | 100 | 110 | 120 | 130 |
| 包菜炒米粉 | 包菜 | 10 | 15 | 25 | 25 |
| 米粉 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 木耳（干） | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 西红柿土豆炖牛腩 | 西红柿 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 土豆 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 牛腩 | 30 | 30 | 40 | 50 |
| 冬瓜海带肉片汤 | 冬瓜 | 40 | 40 | 55 | 55 |
| 海带（干） | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 肉片 | 40 | 40 | 55 | 55 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 7 | 7 | 8 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 白菜烩鱼丸 | 白菜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 鱼丸 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 青椒炒肉丝 | 青椒 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 猪肉 | 30 | 40 | 50 | 55 |
| 炒油豆腐 | 油豆腐 | 30 | 40 | 50 | 55 |
| 青红椒 | 35 | 45 | 55 | 65 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 7 | 7 | 8 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 香蕉 | 香蕉 | 150 | 200 | 250 | 300 |

四、周四

**一周带量食谱举例（周四）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 豆腐面 | 挂面 | 50 | 80 | 100 | 100 |
| 豆腐 | 30 | 35 | 20 | 30 |
| 豆芽 | 20 | 30 | 40 | 45 |
| 蒸红薯 | 红薯 | 50 | 70 | 80 | 90 |
| 包菜炒鸡蛋 | 包菜 | 30 | 45 | 45 | 55 |
| 鸡蛋 | 40 | 50 | 60 | 65 |
| 酸奶 | 酸奶 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 100 |
| 清炒丝瓜 | 丝瓜 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 芹菜木耳炒蛋 | 芹菜 | 20 | 30 | 35 | 40 |
| 鸡蛋 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 木耳 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 五花肉炖葫芦 | 五花肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 葫芦 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 豆腐鱼丸汤 | 鱼丸 | 50 | 70 | 80 | 100 |
| 豆腐 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 二米饭 | 大米 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 玉米糁 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 炒莴笋丝 | 莴笋丝 | 60 | 70 | 80 | 100 |
| 宫保鸡丁 | 黄瓜 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 玉米 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 鸡肉 | 30 | 30 | 40 | 50 |
| 菠菜丸子汤 | 菠菜 | 30 | 30 | 40 | 50 |
| 猪肉 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 苹果 | 苹果 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

五、周五

**一周带量食谱举例（周五）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 炒河粉 | 河粉 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 黄豆芽 | 30 | 40 | 60 | 80 |
| 鸡蛋 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 小番茄 | 小番茄 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 水煮玉米 | 玉米 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 二米饭 | 大米 | 70 | 70 | 90 | 100 |
| 小米 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 西葫芦炒瘦肉 | 西葫芦 | 30 | 35 | 45 | 55 |
| 瘦肉 | 30 | 35 | 45 | 55 |
| 炒鸡腿 | 鸡腿肉 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| 海带豆腐汤 | 海带（干） | 20 | 20 | 30 | 40 |
| 豆腐 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 70 | 90 | 100 |
| 肉沫粉丝 | 猪肉 | 30 | 30 | 60 | 70 |
| 粉丝 | 10 | 20 | 20 | 20 |
| 杏鲍菇炒肉 | 猪肉（瘦） | 25 | 35 | 45 | 55 |
| 杏鲍菇 | 25 | 35 | 45 | 55 |
| 青椒 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| 芙蓉蔬菜汤 | 胡萝卜 | 60 | 60 | 80 | 80 |
| 香菇 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 青菜 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 | 25 | 35 | 35 |
| 植物油 | 植物油 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 橘子 | 橘子 | 30 | 30 | 40 | 40 |

**C套餐**

一、周一

**一周带量食谱举例（周一）**

单位：克

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 青菜肉丝面 | 小白菜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 猪肉（里脊） | 30 | 35 | 20 | 30 |
| 面条 | 80 | 100 | 110 | 120 |
| 白水煮蛋 | 鸡蛋 | 45 | 45 | 45 | 55 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 100 |
| 玉米糁 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 番茄鸡蛋 | 番茄 | 10 | 20 | 25 | 30 |
| 鸡蛋 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 清炒苕尖 | 苕尖 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| 双椒鸡丁 | 鸡肉 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 青红椒 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 萝卜丝肉片汤 | 白萝卜 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 猪肉 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 青椒火腿土豆片 | 青椒 | 35 | 45 | 55 | 55 |
| 火腿 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 土豆 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 芹菜炒牛肉 | 芹菜 | 40 | 50 | 60 | 80 |
| 牛肉 | 35 | 45 | 55 | 55 |
| 虾仁豆腐汤 | 虾仁 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 嫩豆腐 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 青菜 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 香蕉 | 香蕉 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

二、周二

**一周带量食谱举例（周二）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 油条 | 面粉 | 50 | 80 | 100 | 100 |
| 玉米粥 | 玉米糁 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 红枣碎 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 糯米 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 清炒荷兰豆 | 荷兰豆 | 45 | 45 | 45 | 55 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 100 |
| 酸汤鱼丸 | 番茄 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 金针菇 | 10 | 20 | 25 | 30 |
| 鱼丸 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 嫩南瓜炒肉 | 南瓜 | 20 | 30 | 35 | 40 |
| 猪肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 炒合菜 | 韭菜 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 香干 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 豆芽 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| 平菇煎蛋汤 | 平菇 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 鸡蛋 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 红薯饭 | 红薯 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 大米 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 莴笋炒肉丝 | 莴笋 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 猪肉 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 洋葱鸡丁 | 洋葱 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 鸡胸肉 | 35 | 45 | 55 | 55 |
| 青椒 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 紫菜汤 | 紫菜 | 35 | 45 | 55 | 55 |
| 鸡蛋 | 35 | 45 | 55 | 55 |
| 梨 | 梨 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

三、周三

**一周带量食谱举例（周三）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 清汤面 | 豆芽 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 面条 | 70 | 80 | 100 | 100 |
| 鸡蛋 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| 蒸红薯 | 甘薯 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂米饭 | 大米 | 70 | 70 | 80 | 90 |
| 黑米 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 鱼香肉丝 | 猪肉 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| 胡萝卜 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 木耳（干） | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 玉米鸡翅 | 鸡翅 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 玉米 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 清炒藕片 | 藕 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 丝瓜鱼丸豆腐汤 | 丝瓜 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 鱼丸 | 10 | 10 | 20 | 20 |
| 豆腐 | 10 | 10 | 20 | 20 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 西芹炒虾仁 | 西芹 | 35 | 45 | 55 | 55 |
| 虾仁 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 小炒西兰花 | 西兰花 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 香菇肉丸汤 | 香菇 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 猪肉 | 35 | 45 | 55 | 55 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 苹果 | 苹果 | 150 | 200 | 250 | 300 |

四、周四

**一周带量食谱举例（周四）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 萝卜粉条包 | 胡萝卜 | 30 | 35 | 35 | 35 |
| 粉丝（干） | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 面粉 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 肉沫蒸蛋羹 | 肉沫 | 10 | 20 | 25 | 30 |
| 鸡蛋 | 45 | 45 | 45 | 55 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 红薯饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 红薯 | 10 | 20 | 25 | 30 |
| 山药炒木耳 | 山药 | 45 | 45 | 45 | 55 |
| 木耳（干） | 10 | 20 | 20 | 30 |
| 青椒香干肉丝 | 青椒 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 香干 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 猪肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 土豆牛腩 | 西红柿 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 土豆 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 牛腩 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 紫菜汤 | 鸡蛋 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 紫菜（干） | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 虾皮 | 5 | 5 | 10 | 10 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 蚝油生菜 | 生菜 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 蒜香鸡翅 | 鸡翅 | 55 | 60 | 80 | 100 |
| 肉沫茄子 | 茄子 | 60 | 80 | 80 | 90 |
| 肉沫 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 李子 | 李子 | 150 | 200 | 250 | 300 |

五、周五

**一周带量食谱举例（周五）**

单位：克

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 红薯粥 | 大米 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 红薯 | 30 | 35 | 35 | 40 |
| 红枣 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 肉包子 | 面粉 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 猪肉 | 30 | 40 | 40 | 45 |
| 清炒油麦菜 | 油麦菜 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 牛奶 | 牛奶 | 150 | 150 | 150 | 150 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 二米饭 | 大米 | 50 | 70 | 80 | 90 |
| 玉米糁 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 宫保鸡丁 | 胡萝卜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 黄瓜 | 40 | 40 | 60 | 70 |
| 鸡肉 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 莴笋炒肉丝 | 莴笋 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 红椒 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 猪肉 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 包菜火腿炒蛋 | 包菜 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 火腿 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| 丝瓜菌菇汤 | 丝瓜 | 5 | 5 | 10 | 10 |
| 海鲜菇 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 海带（干） | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 虾仁蒸蛋 | 虾仁 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 鸡蛋 | 60 | 80 | 80 | 90 |
| 洋葱炒牛肉 | 牛肉 | 55 | 60 | 70 | 80 |
| 洋葱 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 炒西葫芦 | 西葫芦 | 55 | 60 | 70 | 80 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 桃 | 桃 | 150 | 200 | 250 | 300 |

D套餐

一、周一

**一周带量食谱举例（周一）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 红薯小米粥 | 红薯 | 10 | 15 | 20 | 20 |
| 小米 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 白萝卜丝炒大头菜 | 白萝卜 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 大头菜 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 青椒 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 卤鸡蛋 | 鸡蛋 | 40 | 50 | 50 | 50 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 小米 | 10 | 20 | 25 | 30 |
| 豌豆肉沫 | 豌豆 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 猪肉 | 20 | 20 | 30 | 40 |
| 洋葱魔芋爆炒鸡杂 | 洋葱 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 魔芋 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 鸡杂 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 清炒苋菜 | 苋菜 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 鱼丸豆腐汤 | 鱼丸 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 豆腐 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 炒三丝 | 胡萝卜 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 豆皮 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 红椒 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 莴笋 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 彩椒牛肉 | 牛肉 | 55 | 60 | 70 | 80 |
| 红辣椒 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 黄辣椒 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 西红柿香菇肉丸汤 | 西红柿 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 香菇 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 猪肉 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 香蕉 | 香蕉 | 150 | 200 | 250 | 300 |

二、周二

**一周带量食谱举例（周二）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 豆腐海带面 | 豆腐 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 海带（干） | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 挂面 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 水煮玉米 | 玉米 | 45 | 45 | 45 | 55 |
| 清炒莴笋丝 | 莴笋 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 午餐 | 红薯饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 红薯 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 西兰花炒虾仁 | 西兰花 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 虾仁 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 青椒豆干炒瘦肉 | 青椒 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 豆干 | 40 | 40 | 60 | 70 |
| 猪肉 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 蚝油生菜 | 生菜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 白菜豆腐汤 | 白菜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 豆腐 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 山药烧排骨 | 带骨排骨 | 55 | 60 | 70 | 80 |
| 山药 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| 芹菜香干炒肉 | 芹菜 | 15 | 15 | 25 | 30 |
| 香干 | 55 | 60 | 70 | 80 |
| 猪肉 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 炒西葫芦丝 | 西葫芦 | 55 | 60 | 70 | 80 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 苹果 | 苹果 | 150 | 200 | 250 | 300 |

三、周三

**一周带量食谱举例（周三）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 炒面 | 胡萝卜 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 猪肉（肥瘦） | 30 | 35 | 35 | 40 |
| 黄豆芽 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 面条 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 虾仁蒸蛋 | 鸡蛋 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 虾仁 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 小番茄 | 小番茄 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 中餐 | 杂米饭 | 大米 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 黑米 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 蒜香排骨 | 排骨 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 地三鲜 | 青椒 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 土豆 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 茄子 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 鱼香肉丝 | 青椒 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 木耳 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 猪肉 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 西红柿鸡蛋汤 | 西红柿 | 55 | 60 | 70 | 80 |
| 鸡蛋 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 炒油麦菜 | 油麦菜 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 土豆烧鸡块 | 土豆 | 40 | 50 | 60 | 80 |
| 鸡肉 | 40 | 50 | 60 | 80 |
| 花菜炒肉 | 花菜 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 猪肉（肥瘦） | 20 | 30 | 30 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 坚果 | 坚果 | 15 | 20 | 20 | 20 |

四、周四

**一周带量食谱举例（周四）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 小米粥 | 小米 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 糯米 | 30 | 35 | 35 | 40 |
| 糖醋藕条 | 藕 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 水煮蛋 | 鸡蛋 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 中餐 | 米饭 | 大米 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 炒鱿鱼 | 鱿鱼 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 醋溜娃娃菜 | 娃娃菜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 酸汤肥牛 | 西红柿 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 金针菇 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 豆腐 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 肥牛 | 15 | 15 | 20 | 25 |
| 豆芽萝卜汤 | 豆芽 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 萝卜 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 红薯饭 | 红薯 | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 大米 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 炒菠菜 | 菠菜 | 40 | 50 | 60 | 80 |
| 红烧鸡翅 | 鸡翅 | 40 | 50 | 60 | 80 |
| 木耳炒肉丝 | 木耳（干） | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 胡萝卜 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| 青椒 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 肉丝 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 梨 | 梨 | 150 | 200 | 200 | 200 |

五、周五

**一周带量食谱举例（周五）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 青菜肉丝面 | 肉丝 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 小白菜 | 30 | 35 | 35 | 40 |
| 碱面 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 煎鸡蛋 | 鸡蛋 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 蒸紫薯 | 紫薯 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 中餐 | 杂米饭 | 大米 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 玉米糁 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 水煮肉片 | 豆芽 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| 猪肉 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 红椒 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 素炒小油菜 | 小油菜 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 肉沫茄子 | 猪肉 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 茄子 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 酸菜粉丝汤 | 酸菜 | 55 | 60 | 70 | 80 |
| 粉丝 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| 蚝油蒜蓉西蓝花 | 西蓝花 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 小炒回锅肉 | 青椒 | 20 | 30 | 30 | 50 |
| 五花肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 菠菜鱼丸汤 | 菠菜 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 鱼丸 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 植物油 | 植物油 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 坚果 | 坚果 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 桃 | 桃 | 150 | 200 | 250 | 300 |

**E套餐**

一、周一

**一周带量食谱举例（周一）**

单位：克

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 蒸红薯 | 蒸红薯 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 卤鸡蛋 | 卤鸡蛋 | 40 | 45 | 55 | 60 |
| 蔬菜清汤面 | 小白菜 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 手工面 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂米饭 | 大米 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 黑米 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| 红烧鸡翅 | 鸡翅 | 50 | 50 | 50 | 60 |
| 三鲜鱼丸汤 | 鸡蛋 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 鱼丸 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 菠菜 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 腐竹炒肉 | 腐竹（干） | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 猪肉 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 青椒 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 素三丁 | 竹笋 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 胡萝卜 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 黄瓜 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 青椒炒肉丝 | 青椒 | 20 | 30 | 30 | 50 |
| 猪瘦肉 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 木耳（干） | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 素炒秋葵 | 秋葵 | 60 | 70 | 80 | 100 |
| 素炒杏鲍菇 | 杏鲍菇 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 青椒 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 冬瓜丸子汤 | 冬瓜 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 猪肉 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 桃 | 桃 | 150 | 200 | 250 | 300 |

二、周二

**一周带量食谱举例（周二）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 油炸花生米 | 花生 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 西红柿鸡蛋面 | 鸡蛋 | 40 | 45 | 55 | 60 |
| 手工面 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 西红柿 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 110 |
| 清炒南瓜丝 | 南瓜 | 50 | 50 | 50 | 60 |
| 红辣椒 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 山药排骨汤 | 山药 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 排骨 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 荷兰豆炒腊肠 | 荷兰豆 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 腊肠 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 清蒸鱼糕 | 鱼糕 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 梨子 | 梨子 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 晚餐 | 杂粮米饭 | 黑米 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 大米 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 土豆炒肉丝 | 土豆 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 猪肉 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 青椒 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 肉沫豆腐 | 猪肉 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 豆腐 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 炒花菜 | 花菜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

三、周三

**一周带量食谱举例（周三）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 花卷 | 小葱 | 15 | 15 | 20 | 25 |
| 面粉 | 40 | 45 | 55 | 60 |
| 榨菜炒土豆丝 | 榨菜 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 土豆 | 60 | 700 | 90 | 100 |
| 煎鸡蛋 | 鸡蛋 | 45 | 50 | 50 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 牛奶 | 牛奶 | 10 | 15 | 15 | 20 |
| 午餐 | 杂米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 赤豆 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 冬瓜烧牛肉丸 | 冬瓜 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 牛肉 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 番茄菌菇肉片汤 | 番茄 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 白玉菇 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 猪肉 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 丝瓜炒鸡蛋 | 丝瓜 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 鸡蛋 | 40 | 45 | 55 | 60 |
| 红烧茄子 | 茄子 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 橙子 | 橙子 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 水蒸蛋 | 鸡蛋 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 芹菜炒豆干 | 芹菜 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 豆干 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 红椒 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 排骨炖土豆 | 排骨 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 土豆 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |

四、周四

**一周带量食谱举例（周四）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 卤鸡蛋 | 卤鸡蛋 | 40 | 45 | 55 | 60 |
| 三鲜面 | 平菇 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 木耳 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 黄豆芽 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 手工面 | 70 | 80 | 90 | 110 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 黑米 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 双椒鸡丁 | 青红椒 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 鸡肉 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 土豆炖五花肉 | 土豆 | 60 | 70 | 70 | 80 |
| 五花肉 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 火腿炒白菜 | 火腿肠 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 娃娃菜 | 60 | 70 | 70 | 80 |
| 菠菜鱼丸汤 | 菠菜 | 15 | 20 | 20 | 30 |
| 鱼丸 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 香蕉 | 香蕉 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 晚餐 | 杂粮米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 燕麦 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 蒜薹炒肉丝 | 肉丝 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 蒜薹 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 肉沫缸豆 | 猪肉 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 缸豆 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 素炒豆筋 | 青椒 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 豆筋 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |

五、周五

**一周带量食谱举例（周五）**

单位：克

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 粉丝萝卜包 | 粉丝 | 40 | 45 | 55 | 60 |
| 萝卜 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 面粉 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 蒸红薯 | 红薯 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 清炒小白菜 | 小白菜 | 70 | 80 | 90 | 110 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 花菜炒肉 | 花菜 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 猪瘦肉 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 茄子炒土豆 | 茄子 | 60 | 70 | 70 | 80 |
| 土豆 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 西红柿炒鸡蛋 | 西红柿 | 60 | 70 | 70 | 80 |
| 鸡蛋 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 玉米鸡汤 | 玉米 | 10 | 15 | 15 | 20 |
| 鸡 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 晚餐 | 杂粮饭 | 稻米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 紫米 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 青椒嫩豆腐 | 青椒 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 豆腐 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 冬瓜烧排骨 | 冬瓜 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 排骨 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 白菜肉片汤 | 白菜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 猪肉（肥瘦） | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 橙子 | 橙子 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**F套餐**

一、周一

**一周带量食谱举例（周一）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 酱肉包 | 猪肉 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 面粉 | 40 | 45 | 55 | 60 |
| 炒榨菜丝 | 榨菜 | 15 | 20 | 20 | 30 |
| 大米粥 | 大米 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 小米 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 香煎豆腐 | 豆腐 | 50 | 50 | 60 | 70 |
| 青椒肉丝 | 青椒 | 60 | 70 | 70 | 80 |
| 猪肉 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 番茄炖牛腩 | 番茄 | 60 | 70 | 70 | 80 |
| 牛腩 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 虾皮萝卜汤 | 虾皮 | 10 | 15 | 15 | 20 |
| 萝卜 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 手撕包菜 | 包菜 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 芹菜虾仁炒蛋 | 芹菜 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 虾仁 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 鸡蛋 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 山药滑肉汤 | 山药 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 猪肉 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 苹果 | 苹果 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

二、周二

**一周带量食谱举例（周二）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 蒸红薯 | 蒸红薯 | 40 | 45 | 55 | 60 |
| 葱花鸡蛋面 | 小葱 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 鸡蛋 | 15 | 20 | 20 | 30 |
| 手工面 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 黑米 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 青椒炒鸡丝 | 青椒 | 15 | 20 | 20 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 | 20 | 20 | 30 |
| 鸡肉 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 粉蒸肉 | 五花肉 | 60 | 70 | 70 | 80 |
| 玉米面 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 油菜烧金针菇 | 油菜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 金针菇 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 冬瓜白菜汤 | 冬瓜 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 白菜 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 西兰花香菇炒虾仁 | 西兰花 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 香菇 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 虾仁 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 蚝油油麦菜 | 油麦菜 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 肉丸豆腐汤 | 猪瘦肉 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 豆腐 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 香蕉 | 香蕉 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

三、周三

**一周带量食谱举例（周三）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 榨菜肉丝面 | 榨菜 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| 肉丝 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 挂面 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 鸡蛋 | 鸡蛋 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂米饭 | 大米 | 15 | 20 | 20 | 30 |
| 黑米 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 鱼丸炒香芹 | 芹菜 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| 鱼丸 | 60 | 60 | 70 | 70 |
| 花菜炒肉 | 花菜 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 胡萝卜 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 瘦肉 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 紫菜肉片豆腐汤 | 豆腐 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 猪肉 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 紫菜（干） | 20 | 20 | 30 | 30 |
| 炒苋菜 | 苋菜 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 苹果 | 苹果 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 炒顺风 | 红椒 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 猪耳朵 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 卤鸭腿 | 鸭腿 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 炒黄瓜 | 黄瓜 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 青椒 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

四、周四

**一周带量食谱举例（周四）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 牛奶 | 牛奶 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| 蒸芋头 | 芋头 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 豆沙包 | 面粉 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 红豆 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 番茄炒鸡蛋 | 番茄 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 鸡蛋 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 蚝油西葫芦 | 西葫芦 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 冬瓜筒骨汤 | 冬瓜 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 猪筒骨 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 土豆炒肉 | 土豆 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 洋葱 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 猪瘦肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 苦瓜炒虾仁 | 虾仁 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 苦瓜 | 20 | 25 | 25 | 25 |
| 胡萝卜 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 梨子 | 梨子 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 豆皮炒青菜 | 豆皮 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 青菜 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 肉沫蒸蛋 | 猪肉 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 鸡蛋 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 小炒鸡胸肉 | 洋葱 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 青椒 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 鸡胸肉 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 青菜汤 | 青菜 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

五、周五

**一周带量食谱举例（周五）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 豆腐脑 | 黄豆 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| 西红柿鸡蛋面 | 西红柿 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 鸡蛋 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 手工面 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 蒸山药 | 山药 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 海带排骨汤 | 海带（干） | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 排骨 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 醋溜豆芽 | 青椒 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 豆芽 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 肉沫豆腐抱蛋 | 瘦肉 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 豆腐 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 鸡蛋 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 土豆肉丝 | 土豆 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 肉丝 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 橙子 | 橙子 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 杂粮馒头 | 面粉 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 玉米面 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 杏鲍菇炒肉丝 | 杏鲍菇 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 肉丝 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 青椒 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 豆皮炒胡萝卜 | 豆皮 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 胡萝卜 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 芹菜 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| 猪肝菠菜粉丝汤 | 猪肝 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 菠菜 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 粉丝（干） | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**G套餐**

一、周一

**一周带量食谱举例（周一）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 杂粮粥 | 绿豆 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| 糙米 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| 大米 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| 小米 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| 炒绿豆芽 | 绿豆芽 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 韭菜 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 白煮蛋 | 鸡蛋 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 花菜烧肉片 | 花菜 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 瘦猪肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 山药炒虾仁 | 山药 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 虾仁 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 紫菜豆腐汤 | 豆腐 | 50 | 60 | 60 | 65 |
| 紫菜（干） | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 晚餐 | 红薯饭 | 大米 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 红薯 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 青菜鱼丸汤 | 鱼丸 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 白菜 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 芹菜炒豆干 | 芹菜 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 豆干 | 55 | 65 | 70 | 75 |
| 红椒 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 丝瓜炒肉 | 瘦肉 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 丝瓜 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 梨 | 梨子 | 150 | 200 | 250 | 300 |

二、周二

**一周带量食谱举例（周二）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 花卷 | 小麦粉 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 煎鸡蛋 | 鸡蛋 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 青椒豆腐皮 | 青椒 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| 豆腐皮 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 二米饭 | 大米 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 小米 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 90 | 100 | 100 | 110 |
| 虾仁玉米 | 玉米 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 虾仁 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 胡萝卜 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 炒包菜 | 包菜 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 菌菇汤 | 杏鲍菇 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 香菇 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 白玉菇 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 猪肉 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 腐竹肉片 | 腐竹（干） | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 猪肉 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 青椒 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 虾仁炒西兰花 | 西兰花 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 虾仁 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 冬瓜排骨汤 | 冬瓜 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 排骨 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 苹果 | 苹果 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

三、周三

**一周带量食谱举例（周三）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 牛肉包子 | 面粉 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 牛肉 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| 胡萝卜 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| 炒土豆丝 | 土豆 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 小番茄 | 小番茄 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 90 | 100 | 100 | 110 |
| 蘑菇炒肉 | 蘑菇 | 40 | 50 | 50 | 50 |
| 木耳（干） | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 瘦猪肉 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 虾仁饺子 | 虾仁 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 猪肉 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 玉米粒 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 醋溜白菜 | 白菜 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 虾皮萝卜丝汤 | 虾皮 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 萝卜 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 糙米饭 | 糙米 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 大米 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 红烧鸡翅 | 鸡翅 | 80 | 90 | 100 | 110 |
| 素三丁 | 竹笋 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 胡萝卜 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 黄瓜 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 炒苋菜 | 苋菜 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

四、周四

**一周带量食谱举例（周四）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 卤香干 | 香干 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 鸡蛋卷饼 | 鸡蛋 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 土豆 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 胡萝卜 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 面粉 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 香蕉 | 香蕉 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 绿豆饭 | 绿豆 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 米饭 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 土豆炖牛肉 | 土豆 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 牛肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 豆芽炒肉丝 | 豆芽 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 瘦猪肉 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 清炒空心菜 | 空心菜 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 紫菜蛋花汤 | 紫菜（干） | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 鸡蛋 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 玉米粥 | 大米 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 玉米糁 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 青椒火腿炒鸡蛋 | 火腿 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 青辣椒 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 鸡蛋 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 清炒藕片 | 藕 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 蒜香排骨 | 排骨 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

五、周五

**一周带量食谱举例（周五）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 素炒豆腐皮 | 青椒 | 10 | 10 | 10 | 20 |
| 木耳（干） | 5 | 5 | 5 | 10 |
| 千张皮 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 清汤面 | 青菜 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 面条 | 50 | 60 | 80 | 100 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 胡萝卜丝炒鸡丝 | 鸡胸脯肉 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 胡萝卜 | 30 | 40 | 40 | 45 |
| 玉米排骨汤 | 山药 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 排骨 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 清炒油麦菜 | 油麦菜 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 炒茄子 | 茄子 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 杂米饭 | 米饭 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| 燕麦 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 小炒莴笋 | 莴笋 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 红椒 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 黄瓜炒鸡蛋 | 黄瓜 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 鸡蛋 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 蘑菇肉丸汤 | 蘑菇 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 肉丸 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 葡萄 | 葡萄 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**H套餐**

一、周一

**一周带量食谱举例（周一）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 蒸南瓜 | 南瓜 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 青菜瘦肉粥 | 大米 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 青菜 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 瘦肉 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 白水煮蛋 | 鸡蛋 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 杂米饭 | 大米 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 糙米 | 30 | 40 | 40 | 45 |
| 红米 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 回锅肉 | 青椒 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 胡萝卜 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 五花肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 芹菜豆腐干 | 豆腐干 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 芹菜 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 珍珠肉丸 | 猪肉 | 50 | 50 | 60 | 70 |
| 糯米 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 菠菜鸡蛋汤 | 菠菜 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 鸡蛋 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 桃 | 桃 | 100 | 130 | 150 | 180 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 50 | 60 | 60 | 70 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| 粉丝（干） | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 青椒肉丝 | 青椒 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 瘦猪肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 西兰花炒香菇 | 西兰花 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 香菇 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

二、周二

**一周带量食谱举例（周二）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 千层饼 | 面粉 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 黑米红枣粥 | 黑米 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 糯米 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 红枣 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 清炒娃娃菜 | 娃娃菜 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 香蕉 | 香蕉 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 紫米饭 | 黑米 | 30 | 40 | 40 | 45 |
| 大米 | 40 | 50 | 60 | 65 |
| 韭菜炒粉丝 | 韭菜 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 粉丝（干） | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 鸡蛋 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 胡萝卜 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 莴笋炒肉片 | 莴笋 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 瘦猪肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 香菇炖鸡 | 香菇（干） | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 鸡块 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 番茄菌菇汤 | 番茄 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 金针菇 | 20 | 30 | 30 | 35 |
| 豆腐 | 20 | 30 | 30 | 35 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 荷塘小炒 | 莲藕 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 胡萝卜 | 15 | 20 | 20 | 30 |
| 荷兰豆 | 15 | 20 | 20 | 30 |
| 冬瓜牛肉丸子汤 | 冬瓜 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 牛肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 虾仁豆腐 | 虾仁 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 豆腐 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

三、周三

**一周带量食谱举例（周三）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 红糖发糕 | 米粉 | 50 | 50 | 55 | 60 |
| 红糖 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 水煮鸡蛋 | 鸡蛋 | 20 | 25 | 25 | 30 |
| 煮玉米 | 玉米 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 芹菜炒肉丝 | 芹菜 | 30 | 40 | 40 | 45 |
| 木耳（干） | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 瘦猪肉 | 40 | 50 | 60 | 65 |
| 青椒土豆片 | 青椒 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 胡萝卜 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 土豆片 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 红烧鸡腿 | 青椒 | 10 | 10 | 10 | 15 |
| 鸡腿肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 菠菜豆腐汤 | 菠菜 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 豆腐 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 米饭 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 清炒莴笋丝 | 莴笋 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 五花肉炖葫芦 | 五花肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 葫芦 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 肉沫鸡蛋羹 | 瘦猪肉 | 10 | 10 | 10 | 15 |
| 鸡蛋 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 苹果 | 苹果 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

四、周四

**一周带量食谱举例（周四）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 五谷豆浆 | 红豆 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 红枣 | 5 | 5 | 10 | 10 |
| 小米 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 三鲜粉 | 米粉（干） | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 香菇 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 瘦猪肉 | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 煎鸡蛋 | 鸡蛋 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 梨 | 梨 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 米饭 | 大米 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 千叶豆腐烧肉 | 千叶豆腐 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 瘦猪肉 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 洋葱 | 5 | 5 | 10 | 15 |
| 青椒 | 5 | 5 | 10 | 10 |
| 炒三丁 | 胡萝卜 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 黄瓜 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 玉米 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 炒菌菇 | 香菇 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 金针菇 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| 白玉菇 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| 海带大骨汤 | 海带（干） | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 猪大骨 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 红豆米饭 | 红豆 | 20 | 20 | 30 | 35 |
| 米饭 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 白菜烧豆腐 | 白菜 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 豆腐 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 炒西兰花 | 西兰花 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 平菇肉片汤 | 平菇 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 肉片 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 学生奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |

五、周五

**一周带量食谱举例（周五）**

**单位：克**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 用餐分类 | 菜名 | 材料 | 6～8岁 | 9～11岁 | 12～14岁 | 15～17岁 |
| 早餐 | 萝卜粉丝包 | 萝卜 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 粉丝（干） | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 面粉 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 青菜粥 | 大米 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 青菜 | 10 | 10 | 20 | 20 |
| 卤小鸡腿 | 小鸡腿 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 牛奶 | 牛奶 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 植物油 | 植物油 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 食盐 | 食盐 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 午餐 | 二米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 小米 | 10 | 15 | 20 | 30 |
| 蒜香茄子 | 茄子 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 宫保鸡丁 | 鸡肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 黄瓜 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 花生 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 红绿辣椒 | 5 | 5 | 10 | 10 |
| 芹菜炒肉丝 | 芹菜 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 瘦猪肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 红椒 | 10 | 10 | 20 | 20 |
| 西红柿鸡蛋汤 | 西红柿 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 香蕉 | 香蕉 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 晚餐 | 米饭 | 大米 | 60 | 70 | 80 | 100 |
| 家常豆腐 | 青椒 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 木耳（干） | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 豆腐 | 50 | 60 | 80 | 90 |
| 杏鲍菇炒牛肉 | 杏鲍菇 | 20 | 20 | 30 | 35 |
| 牛肉 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| 辣椒 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 清炒上海青 | 上海青 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 酸奶 | 酸奶 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 植物油 | 植物油 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 食盐 | 食盐 | 2 | 2 | 2 | 2 |