

湖北省学生营养餐推荐带量食谱（2024年）

编制单位：湖北省学校后勤工作办公室、湖北省疾病预防控制中心

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	豆浆	大豆	15	15	20	20
	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
	豆豉蒸鱼块	草鱼	50	60	70	80
豆豉		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
	炒土豆丝	土豆	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	蒸紫薯	紫薯	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
	凉拌海带	海带（鲜）	50	50	75	75
	肉丸粉丝汤	猪肉（肥瘦）	35	45	55	60
		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
包菜炒粉丝	包菜	35	40	45	50
	粉丝(干)	20	25	30	35
	鸡蛋	20	25	30	35
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	鲜肉小馄饨	面粉	80	90	100	110
		猪肉	35	45	55	60
		紫菜（干）	5	5	6	6
	豆浆	黄豆	15	18	20	25
	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
	皮蛋鱼片汤	皮蛋	20	30	40	45
		龙利鱼	30	40	50	60
	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
	家常豆腐	豆腐	70	80	90	100
		胡萝卜	30	40	40	50
	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	生菜煮面条	手工面	90	105	110	130
		生菜	40	50	50	60
	清炒土豆丝	土豆	50	60	70	80
	卤鸡蛋	鸡蛋	50	50	60	60
	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
	排骨烧豆角	豆角	30	40	50	50
		猪大排	40	50	60	70
		紫菜（干）	15	20	20	25
	紫菜虾皮豆腐汤	虾皮（干）	10	10	10	10
		豆腐	40	50	60	70
	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
	蒜香鱼片	黑鱼片	50	60	70	80
		青红椒	20	30	35	40
		芹菜	20	30	35	40
	芹菜炒牛肉	胡萝卜	20	30	35	40
		牛肉	50	60	70	80
		金针菇	20	30	35	40
	番茄金针菇鸡蛋汤	西红柿	25	30	35	40
		鸡蛋	40	40	50	50
		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	小米发糕	稻米	50	80	80	90
	蒸紫薯	紫薯	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
		洋葱	10	10	10	10
	洋葱千叶豆腐炒肉片	千叶豆腐	25	35	60	60
		猪肉	25	30	50	60
		青椒	10	15	15	20
	大盘鸡	土豆	40	50	50	50
		鸡肉	35	40	45	45
		茄子	60	70	80	90
	玉米大骨汤	玉米	60	70	80	90
		大骨	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
西红柿鸡蛋汤	西红柿	30	40	50	60
	鸡蛋	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	杂粮馒头	小麦面粉	60	70	80	90
		荞麦面粉	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
	红枣豆浆	红枣（干）	10	10	15	20
		黄豆	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
		玉米糝	20	30	40	50
	蒜蓉油麦菜	油麦菜	100	110	120	130
	肉沫豆角	猪肉	10	15	25	25
		豆角	50	60	70	80
	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
	冬瓜海带排骨汤	冬瓜	40	40	55	55
		海带（干）	20	20	25	25
		排骨	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
	葱煎鲈鱼	鲈鱼	50	60	70	80
	青椒炒肉丝	青椒	20	20	25	30
		猪肉	30	40	50	55
	白菜炒豆泡	白菜	30	40	50	55
		豆腐	35	45	55	65
		鸡蛋	30	40	50	55
	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
	蒸红薯	豆芽	20	30	40	45
		红薯	50	70	80	90
	包菜炒鸡蛋	包菜	30	45	45	55
		鸡蛋	40	50	60	65
	红枣花生豆浆	黄豆	15	15	20	20
		花生	15	15	20	20
		红枣	6	7	7	8
	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	20	30	35	40
	芹菜木耳炒蛋	鸡蛋	20	30	30	40
		木耳	20	30	30	40
	土豆香菇炖排骨	土豆	40	50	50	60
		香菇（干）	15	20	25	30
	豆腐鱼丸汤	排骨	50	70	80	100
		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	
		玉米糝	30	40	50	60	
	炒莴笋丝	莴笋丝	60	70	80	100	
		黄瓜	15	15	25	30	
	宫保鸡丁	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	胡萝卜肉丝炒面	胡萝卜	20	30	30	40
		黄豆芽	30	40	60	80
		猪肉	40	45	50	60
		挂面	100	105	115	120
	小番茄	小番茄	150	200	250	300
	炒青豆	青豆	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
	萝卜丝炒瘦肉	萝卜	30	35	45	55
		瘦肉	30	35	45	55
	洋葱炒鸡丝	洋葱	30	30	35	40
		鸡胸肉	60	60	70	80
	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

肉沫蒜薹	猪肉	30	30	60	70
	蒜薹	10	20	20	20
	香菇	25	35	45	55
炒杂菌	杏鲍菇	25	35	45	55
	金针菇	30	30	35	40
冬瓜蛤蜊汤	冬瓜	60	60	80	80
	蛤蜊	30	40	40	50
植物油	植物油	7	7	8	8
食盐	食盐	2	2	2	2
坚果	坚果	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
	卤千张	面条	80	100	110	120
		千张	50	70	80	90
	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
		小米	25	25	25	25
		玉米糝	25	25	25	25
	红椒莴笋丝鸡丝	红椒	10	20	25	30
		莴笋	40	50	60	70
	清炒菠菜	鸡胸肉	20	30	35	40
		菠菜	80	100	120	140
	土豆烧排骨	土豆	20	30	30	40
		带骨排骨	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	

	米饭	大米	80	90	100	110
		青瓜	35	45	55	55
	青瓜玉米粒花生仁	玉米	20	30	40	50
		花生仁	20	30	40	50
	芹菜炒牛肉	芹菜	40	50	60	80
		牛肉	35	45	55	55
		虾仁	15	15	25	30
	虾仁豆腐汤	嫩豆腐	15	15	25	30
		青菜	20	30	40	50
晚餐	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	葱油饼	面粉	50	80	100	100
		玉米糝	15	20	20	20
	玉米粥	红枣碎	10	10	15	15
		糯米	30	40	50	60
	芹菜炒豆干	芹菜	45	45	45	55
		豆干	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
		番茄	25	25	25	25
	酸汤鱼片	金针菇	10	20	25	30
		龙利鱼	50	60	70	80
	嫩南瓜炒肉	南瓜	20	30	35	40
		猪肉	40	50	50	60
	韭菜炒鸡蛋	韭菜	20	30	30	40
		鸡蛋	40	50	50	60
	黄豆猪脚汤	黄豆	15	15	25	30
		猪脚	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
	口蘑冬瓜汤	口蘑	35	45	55	55
		冬瓜	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
	卤鸡蛋	鸡蛋	45	45	45	55
	黑米双色豆浆	黑米	10	10	15	15
		黑豆	10	10	15	15
		红豆	5	5	5	10
	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
	爆炒猪肝	青椒	20	20	30	30
		黄瓜	40	50	50	60
		猪肝	30	40	50	60
	洋葱豆皮炒肉片	洋葱	15	15	25	30
		豆皮	30	40	50	60
		猪肉	30	40	50	60
	清炒荷兰豆	荷兰豆	70	80	90	100
	鲜蔬芙蓉汤	菠菜	40	50	60	70
香菇（干）		10	10	20	20	
		胡萝卜	10	10	20	20

		鸡蛋	35	40	40	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
	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	15	15	25	30
晚餐	香菇肉丸汤	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
	山药炒木耳	山药	45	45	45	55
		木耳（干）	10	20	20	30
	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
	干煸四季豆	四季豆	80	90	100	110
	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
	紫菜蛋花汤	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
	坚果	坚果	15	15	15	15
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
	葱油饼	面粉	60	70	80	90
	清炒油麦菜	油麦菜	60	70	80	90
	小米燕麦豆浆	小米	10	10	15	15
		燕麦	10	10	15	15
		黄豆	10	10	15	15
	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
		玉米糝	20	20	25	30
	孜然鸡翅土豆条	土豆	50	60	70	80
		鸡翅	40	40	60	70
	莴笋炒肉丝	莴笋	30	40	50	60
		红椒	10	15	20	25
		猪肉	30	40	50	60
	什锦荷兰豆	荷兰豆	50	60	60	70
		木耳（干）	10	10	15	15
		胡萝卜	20	30	30	30
冬瓜虾米海带汤	虾米	5	5	10	10	
	冬瓜	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
	蛋炒饭	大米	70	80	90	90
		鸡蛋	40	50	50	50
		青萝卜	15	15	25	30
	青萝卜虾仁饼	虾仁	60	80	80	90
		面粉	55	60	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
	牛奶	牛奶	200	200	200	200

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
	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
	鲫鱼豆腐汤	鲫鱼	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
		胡萝卜	30	40	40	50
	凉拌三丝	豆皮	30	40	40	50
		红椒	15	15	25	30
		莴笋	30	40	40	50
		牛肉	55	60	70	80
	彩椒牛肉	红辣椒	10	10	15	15
		黄辣椒	10	10	15	15
		西红柿	30	40	40	50
	西红柿香菇肉丸汤	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
	煮玉米	玉米	45	45	45	55
	凉拌莴笋丝	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
	黄骨鱼汤	黄骨鱼	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
蒜薹炒牛肉	蒜薹	15	15	25	30
	牛肉	55	60	70	80
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
	核桃豆浆	黑豆	10	15	20	20
		核桃	10	15	20	20
		黄豆	10	15	20	20
	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
		青椒	10	15	20	25
	地三鲜	土豆	30	40	50	60
		茄子	30	40	50	60
		青椒	10	15	20	25
	鱼香肉丝	胡萝卜	10	15	20	25
		木耳	10	15	20	25
		猪肉	70	80	90	90

	海带大骨汤	海带（干）	55	60	70	80
	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
	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
晚餐	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
	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
中餐	米饭	大米	50	60	70	80
	爆炒鱿鱼须	鱿鱼	40	40	50	50
	醋溜娃娃菜	娃娃菜	50	60	70	80
		西红柿	30	40	50	60
	酸汤肥牛	金针菇	30	30	40	40
		豆腐	30	40	50	60
	肥牛	肥牛	15	15	20	25
		玉米	50	60	70	80
	玉米排骨汤	排骨	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（干）	15	20	25	25
木耳炒肉丝	胡萝卜	20	30	30	30
	肉丝	40	50	60	60
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	
	煎鸡蛋	碱面	60	70	80	90	
		鸡蛋	50	50	60	60	
	蒸紫薯	紫薯	30	30	40	40	
		红枣	10	15	20	20	
	红枣豆浆	黄豆	10	15	20	20	
		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
玉米糝			40	40	50	50	
芹菜炒香干肉丝		芹菜	30	40	40	40	
		猪肉	30	40	50	60	
		香干	30	40	50	60	
青椒洋葱炒鸡脯肉		青椒	10	15	20	25	
		洋葱	10	15	20	25	
		鸡胸肉	30	40	50	60	
西红柿炒鸡蛋		西红柿	40	40	50	60	
		鸡蛋	40	40	50	50	
菠菜鱼丸汤		菠菜	55	60	70	80	
		鱼丸	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
		包菜	40	50	60	70
	包菜粉丝虾仁	粉丝（干）	20	30	30	35
		虾仁	20	20	25	25
	小炒回锅肉	青椒	20	30	30	50
		五花肉	40	50	50	60
	紫菜蛋汤	紫菜（干）	15	15	20	20
		鸡蛋	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
	凉拌腐竹	腐竹（干）	20	25	30	35
		木耳（干）	15	20	20	20
		花生	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
	清炒苕尖	苕尖	60	70	80	100
	什锦虾仁	青豆	15	15	20	20
		胡萝卜	15	15	20	20
		虾仁	50	60	70	80
	番茄鸡蛋汤	番茄	20	30	30	40
		鸡蛋	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	豆腐脑	黄豆	15	15	20	25
	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
	盐水毛豆	毛豆	30	40	40	50
	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
	红烧鳊鱼	鳊鱼	50	50	50	60
		青椒	15	20	20	20
		蒜苗	5	5	5	5
	山药排骨汤	山药	30	40	50	60
		排骨	40	40	50	60
	蒜末荷兰豆	荷兰豆	60	70	80	90
	清蒸南瓜	南瓜	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	杂粮馒头	荞麦	40	40	50	50

	馒头	40	40	50	50
杏鲍菇炒肉丝	杏鲍菇	30	40	50	50
	肉丝	30	40	50	50
爆炒猪肝	青椒	15	15	20	20
	猪肝	30	40	50	50
香煎小豆腐	豆腐	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	红豆饼	红豆	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	70	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
豆浆	黄豆	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
	清炖鸡汤	香菇	30	40	50	60
		鸡肉	40	40	50	60
	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
	清炒四季豆	四季豆	60	70	80	90
	芹菜炒豆干	芹菜	30	40	50	50
		豆干	50	60	70	80
	山药烧杂骨	红椒	15	20	20	20
		山药	50	60	70	80
	植物油	杂骨	30	40	50	50
		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
		黄豆	10	10	10	10
	黄豆海带面	海带	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
	土豆红烧肉	土豆	30	40	50	60
		猪肉	40	40	50	60
	番茄烧牛腩	西红柿	60	70	70	80
		牛肉	40	40	50	60
	洋葱炒花菜	洋葱	10	10	10	10
		花菜	60	70	70	80
		青椒	10	15	15	20
	紫菜蛋汤	紫菜（干）	15	20	20	30
鸡蛋		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
	清炒嫩南瓜	南瓜	50	60	70	80
	胡萝卜豆筋炒鸡	鸡肉	50	50	60	60
		胡萝卜	15	20	20	30
		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	奶黄荞麦包	荞麦粉	40	45	55	60
		鸡蛋	20	30	30	40
		牛奶	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
	紫菜豆腐汤	紫菜（干）	10	15	15	20
		豆腐	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
	油菜炒香菇	油菜	70	80	90	100
		香菇	20	25	25	30
	冬瓜烧排骨	冬瓜	50	50	60	60
		排骨	50	50	60	60
	白菜肉丝汤	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
	榨菜丝炒土豆丝	榨菜	15	20	20	30
		土豆	40	40	50	60
	煎鸡蛋	鸡蛋	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
	土豆炖鸡块	土豆	60	70	70	80
		鸡肉	40	40	50	60
	荷兰豆炒牛柳	荷兰豆	60	70	70	80
		牛肉	50	60	70	70
	虾皮萝卜丝汤	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
	西兰花炒口蘑	西兰花	20	25	25	30
		胡萝卜	20	25	25	30
		口蘑	40	50	60	70
	芹菜虾仁炒蛋	芹菜	20	25	25	30
		虾仁	50	50	60	60
		鸡蛋	50	50	60	60
	山药排骨	山药	40	50	60	70
		排骨	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
	卤鸡蛋	卤鸡蛋	40	45	55	60
	豆腐面	豆腐	40	40	50	60
		绿豆芽	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
	青椒炒鸡肉丝	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
	豆腐丸子汤	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	雪菜	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
	红烧武昌鱼	武昌鱼	60	70	80	90
	花菜炒肉	花菜	40	40	50	60
		胡萝卜	40	40	50	60
		瘦肉	40	40	50	50
	紫菜虾米豆腐汤	豆腐	50	60	60	70
		虾米	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
	西红柿炖牛腩	西红柿	50	50	60	60
		牛肉	50	50	60	60
	蒜薹炒肉丝	蒜薹	30	30	40	40
		肉丝	50	60	70	70
	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	豆浆	黄豆	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
	白萝卜丝炒大头菜	白萝卜	20	20	25	25
		大头菜	50	60	60	70
		青椒	15	20	20	25
	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
	青椒小河虾	小河虾	40	50	50	60
		辣椒（青）	20	25	25	25
	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
	虾皮蒸蛋	虾皮	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
	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	

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
	蒸紫薯	紫薯	50	50	55	60
	植物油	植物油	5	6	7	8
	食盐	食盐	1	1	1	1
	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
	香煎带鱼	带鱼	40	50	50	60
	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
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
	芹菜拌海带	芹菜	50	50	55	60
		海带（干）	15	15	20	20
		花生	20	20	25	25
	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	30	35	40	45
	芹菜炒豆干	豆干	55	65	70	75
		红椒	15	20	20	20
		瘦肉	30	35	40	45
	丝瓜炒肉	丝瓜	50	60	70	70
		植物油	植物油	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	馒头	小麦粉	80	90	100	110
	香煎鱼块	草鱼	50	50	60	60
	腐竹肉片	腐竹（干）	30	40	40	50
		猪肉	50	60	70	70
		青椒	15	20	20	25
	炒西兰花	西兰花	60	70	80	90
	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
	豆浆	大豆	15	15	15	20
	炒土豆丝	土豆	70	80	90	100
	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
	红烧武昌鱼	武昌鱼	50	60	70	80
	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
	番茄蛋汤	西红柿	60	70	80	90
		鸡蛋	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

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	30	40	50	60
	鸡蛋卷饼	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	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
	四季豆炒肉丝	四季豆	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	2	2	2	2	
晚餐	玉米粥	大米	50	60	70	70
		玉米糝	15	20	20	25

青椒炒虾	基围虾	50	60	60	70
	青辣椒	15	20	20	25
清炒藕片	藕	70	80	90	100
肉丝炒苦瓜	瘦猪肉	30	40	50	50
	苦瓜	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	清炒豆芽	绿豆芽	50	50	55	60
	番茄鸡蛋面	番茄	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
	山药排骨汤	山药	50	60	70	80
		排骨	50	60	70	80
	清炒油麦菜	油麦菜	70	80	90	100
	肉沫缸豆	猪瘦肉	15	20	20	25
		缸豆	40	50	50	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	杂米饭	米饭	50	60	70	70
		燕麦	15	20	20	25
	炸小河虾	小河虾	50	60	60	70

炒茄子	茄子	50	60	60	70
家常豆腐	豆腐	50	60	60	70
	木耳(干)	15	20	20	25
	青椒	15	20	20	25
丝瓜蛋汤	丝瓜	40	50	50	60
	鸡蛋	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
	西梅	西梅	50	70	90	110
	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
	清蒸鲈鱼	鲈鱼	50	50	60	70
	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
	清炒四季豆	四季豆	80	90	100	120
	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	20	25	25	30
	黑米红枣粥	糯米	20	25	25	30
		红枣	20	25	25	30
		凉拌海带丝	海带（干）	15	20	20
	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
	红烧小黄鱼	小黄鱼	40	50	50	60
	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
	刀拍黄瓜	黄瓜	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
	双椒鸡丁	青椒	10	10	10	15
		红椒	10	10	10	15
		鸡肉	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
	豆芽炒豆干	豆芽	40	50	50	60
		豆干	40	50	50	60
		红椒	10	10	15	15
	酸菜鱼	酸菜	15	20	20	30
		龙利鱼	30	40	40	50
	肉沫鸡蛋羹	瘦猪肉	10	10	10	15
		鸡蛋	40	50	50	60
	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
		花生	10	10	10	10
		小米	10	10	10	10
		糯米	5	5	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
	红烧带鱼	带鱼	40	50	50	60
	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
	土豆番茄汤	土豆	40	50	50	60
		番茄	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
	蛤蜊冬瓜汤	蛤蜊	40	50	50	60
		冬瓜	70	80	90	100
	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