

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（1-2 汉民）2026年3月30日——4月3日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	海带红烧肉	宫保鸡丁 (酸甜)	豉油娃娃菜	米饭 枣糕	八宝粥	酸奶	后尖 150 五花 50 土豆 10 海带 30 鸡胸 130 黄瓜 30 花生 20 胡萝卜 40 娃娃菜 150 油 10 (标二) 100 面 (富强粉) 25	热量 976.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30% 钙 108.7mg 铁 9.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
二	黑椒里脊	肉沫番茄花 菜	蒜蓉快菜	米饭 豆沙包	绿豆小米粥		牛琳 120 土豆 20 洋葱 20 黄彩椒 20 西红 柿 20 后尖 20 菜花 110 快菜 110 油 10 (标 二) 120 面 (富强粉) 25	热量 943.74Kcal 蛋白质 32.19g 脂肪 30.28% 钙 252.21mg 铁 5.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 83.01ug 硫胺素 0.48mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	元宝肉	孜然肉片	香菇油菜	炒饭 包子	紫菜鸡蛋汤	香蕉	五花 120 土豆 20 鹌鹑蛋 40 鱼豆腐 60 去 皮后尖 70 洋葱 30 青椒 10 后尖 50 香菇 20 油菜 100 油 10 (标二) 120 面 (富强粉) 25	热量 935.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 433.42ug 硫胺 素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	玉米排骨	肉炒绿甘蓝 粉条	炒藕片	米饭 紫米馒头	西红柿面片 汤		排骨 150 玉米 20 后尖 60 绿甘蓝 100 后尖 80 木耳 20 莲藕 140 油 10 (标二) 120 面 (富强粉) 25	热量 868.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24% 钙 146.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	干煸鸡块	杏鲍菇炒肉	西红柿炒鸡 蛋	米饭 葡萄干 发糕	紫米粥	酸奶	鸡腿 200 蒜苔 30 牛肉 60 杏鲍菇 90 西红 柿 80 鸡蛋 40 油 10 (标二) 100 面 (富强 粉) 25	热量 872.46Kcal 蛋白质 36.05g 脂肪 24% 钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.23mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
962.06	29.88	27.16	174.68	4.71	2.42	321.71	0.48	0.25	25.3

制表人: 杨虎

营养师: 张明

食品安全员: 顾勤

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（3 汉民）2026 年 3 月 30 日——4 月 3 日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	海带红烧肉	宫保鸡丁 (酸甜)	西葫芦炒 肉	豉油娃娃菜	米饭 枣糕	八宝粥	酸奶	后尖 150 五花 50 土豆 10 海带 30 鸡胸 130 黄瓜 30 花生 20 西葫芦 130 胡萝卜 40 后 尖 100 娃娃菜 150 油 10(标二)100 面(富 强粉) 25	热量 976.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30%钙 108.7mg 铁 9.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
二	黑椒里脊	芹菜炒肉丝	肉沫番茄 花菜	蒜蓉快菜	米饭 豆沙包	绿豆小米粥		牛琳 120 土豆 20 洋葱 20 黄彩椒 20 西红 柿 20 芹菜 120 精肉丝 70 后尖 20 菜花 110 快菜 110 油 10(标二)120 面(富强粉) 25	热量 943.74Kcal 蛋白质 32.19g 脂肪 30.28% 钙 252.21mg 铁 5.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 83.01ug 硫胺素 0.48mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	元宝肉	孜然肉片	肉炒合菜	香菇油菜	炒饭 包子	紫菜鸡蛋汤	香蕉	五花 120 土豆 20 鹌鹑蛋 40 鱼豆腐 60 去 皮后尖 70 洋葱 30 青椒 10 绿豆芽 110 胡 萝卜 10 蒜苗 20 后尖 50 香菇 20 油菜 100 油 10(标二)120 面(富强粉) 25	热量 935.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 433.42ug 硫胺 素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	玉米排骨	冬瓜炒肉	肉炒绿甘 蓝粉条	炒藕片	米饭 紫米馒 头	西红柿面片 汤		排骨 150 玉米 20 后尖 80 冬瓜 100 后尖 60 绿甘兰 100 后尖 80 木耳 20 莲藕 140 油 10 (标二)120 面(富强粉) 25	热量 868.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24% 钙 146.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	干煸鸡块	杏鲍菇炒肉	西红柿炒 鸡蛋	炆炒土豆丝	米饭 葡萄干 发糕	紫米粥	酸奶	鸡腿 200 蒜苔 30 牛肉 60 杏鲍菇 90 西红 柿 80 鸡蛋 40 土豆 100 油 10(标二)100 面(富强粉) 25	热量 872.46Kcal 蛋白质 36.05g 脂肪 24% 钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.23mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
962.06	29.88	27.16	174.68	4.71	2.42	321.71	0.48	0.25	25.3

制表人: 杨虎

营养师:



食品安全员:



### 三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（4-9 汉民）2026年3月30日——4月3日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	海带红烧肉	宫保鸡丁 (酸甜)	西葫芦炒肉	豉油娃娃菜	米饭 枣糕	八宝粥	酸奶	后尖 150 五花 50 土豆 10 海带 30 鸡胸 130 黄瓜 30 花生 20 西葫芦 130 胡萝卜 40 后尖 100 娃娃菜 150 油 10(标二)100 面(富强粉) 25	热量 976.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30% 钙 108.7mg 铁 9.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
二	黑椒里脊	芹菜炒肉丝	肉沫番茄花菜	蒜蓉快菜	米饭 豆沙包	绿豆小米粥		牛琳 120 土豆 20 洋葱 20 黄彩椒 20 西红柿 20 芹菜 120 精肉丝 70 后尖 20 菜花 110 快菜 110 油 10(标二)120 面(富强粉) 25	热量 943.74Kcal 蛋白质 32.19g 脂肪 30.28% 钙 252.21mg 铁 5.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 83.01ug 硫胺素 0.48mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	元宝肉	孜然肉片	肉炒合菜	香菇油菜	米饭 包子	紫菜鸡蛋汤	香蕉	五花 120 土豆 20 鹌鹑蛋 40 鱼豆腐 60 去皮后尖 70 洋葱 30 青椒 10 绿豆芽 110 胡萝卜 10 蒜苗 20 后尖 50 香菇 20 油菜 100 油 10(标二)120 面(富强粉) 25	热量 935.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 433.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	玉米排骨	冬瓜炒肉	肉炒绿甘蓝粉条	炒藕片	米饭 紫米馒头	西红柿面片汤		排骨 150 玉米 20 后尖 80 冬瓜 100 后尖 60 绿甘蓝 100 后尖 80 木耳 20 莲藕 140 油 10(标二)120 面(富强粉) 25	热量 868.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24% 钙 146.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	干煸鸡块	杏鲍菇炒肉	西红柿炒鸡蛋	炆炒土豆丝	米饭 葡萄干发糕	紫米粥	酸奶	鸡腿 200 蒜苔 30 牛肉 60 杏鲍菇 90 西红柿 80 鸡蛋 40 土豆 100 油 10(标二)100 面(富强粉) 25	热量 872.46Kcal 蛋白质 36.05g 脂肪 24% 钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.23mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

#### 一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
962.06	29.88	27.16	174.68	4.71	2.42	321.71	0.48	0.25	25.3

制表人: **杨虎**

营养师: 

食品安全员: 

## 三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（4-9 风味）2026年3月30日——4月3日

星期	风味	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	番茄肉酱意面 煎鸡蛋 干锅千叶豆腐 枣糕	八宝粥	酸奶	里脊 150 西红柿 100 芹菜 100 洋葱 20 土豆 30 五花 100 洋葱 30 蒜苔 50 鸡蛋 80 千页豆腐 100 五花 80 蒜苔 100 油 10（标二）100 面（富强粉）2	热量 954.13Kcal 蛋白质 27.07g 脂肪 25.52% 钙 236.72mg 铁 4.31mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
二	刀削面 卤蛋 藤椒肉排 炆炒笋丝	绿豆大米粥		五花 200 土豆 20 木耳 40 青蒜 10 里脊 150 鸡蛋 100 莴笋 130 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 984.13Kcal 蛋白质 23.07g 脂肪 26.52% 钙 236.72mg 铁 4.11mg 锌 2.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
三	炸酱面 红糖锅盔 奥尔良烤鸡腿 豆沙包	紫菜鸡蛋汤	香蕉	后尖 200 绿甘蓝 100 胡萝卜 40 绿豆芽 40 菠菜 120 鸡腿 200 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 983.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 31% 钙 114.7mg 铁 8.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
四	炒饭 甜玉米 紫米馒头 雪花肉排 回锅肉	西红柿面片汤		玉米粒 100 胡萝卜 50 毛豆仁 100 火腿 150 里脊 150 玉米 150 五花 200 蒜苔 50 洋葱 40 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 870.46Kcal 蛋白质 33.05g 脂肪 23% 钙 147.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	香辣米线 蚝油生菜 糯米蒸丸子 馒头	紫米粥	酸奶	里脊 150 亲亲肠 150 鱼豆腐 100 蘑菇 100 后尖 150 莲藕 100 生菜 100 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 871.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24% 钙 149.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

### 一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
961.04	29.83	29.15	172.67	4.71	2.44	321.71	0.46	0.25	25.5

制表人：杨虎

营养师：



食品安全员：



三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（1-2 民族风餐味）2026年3月30日——4月3日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	葱爆肉	宫保鸡丁（酸甜）	炅炒有机菜花	米饭 枣糕	八宝粥	酸奶	羊肉 50 洋葱 70 鸡丁 100 黄瓜 30 去皮花生 20 菜花 130 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 977.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30% 钙 109.7mg 铁 8.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
二	番茄牛腩	香干芹菜炒肉丝	蒜蓉快菜	米饭 豆沙包	绿豆大米粥		牛腩 100 西红柿 20 香干 30 芹菜 10 鸡丝 70 快菜 110 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 944.74Kcal 蛋白质 32.19g 脂肪 30.28% 钙 252.21mg 铁 4.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 83.01ug 硫胺素 0.48mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	红烧鸡块	孜然肉片	蒜蓉油菜	米饭 花卷	紫菜鸡蛋汤	香蕉	鸡腿 120 土豆 10 蒜苔 60 羊肉 70 洋葱 30 油菜 100 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 936.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	黑椒鸡片	西葫芦炒肉片	手撕包菜	米饭 紫米馒头	西红柿面片汤		鸡片 120 洋葱 20 羊肉 50 西葫芦 60 绿甘兰 100 木耳 20 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 866.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24% 钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	香酥鸡腿	杏鲍菇炒牛肉	西红柿炒鸡蛋	米饭 葡萄干发糕	紫米粥	酸奶	鸡腿 130 羊肉 70 豆腐 90 西红柿 80 鸡蛋 40 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 870.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24% 钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人：杨虎

营养师：



食品安全员：



三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（3-9 民族风餐味）2026年3月30日——4月3日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分(克)	营养成分
一	葱爆肉	宫保鸡丁(酸甜)	炆炒有机菜花	豉油娃娃菜	米饭 枣糕	八宝粥	酸奶	羊肉 50 洋葱 70 鸡丁 100 黄瓜 30 去皮花生 20 菜花 130 娃娃菜 100 油 10 (标二) 100 面(富强粉) 25	热量 977.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30% 钙 109.7mg 铁 8.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
二	番茄牛腩	香干芹菜炒肉丝	蒜蓉快菜	蜜汁南瓜	米饭 豆沙包	绿豆大米粥		牛腩 100 西红柿 20 香干 30 芹菜 10 鸡丝 70 快菜 110 南瓜 110 小枣 10 油 10(标二) 120 面(富强粉) 25	热量 944.74Kcal 蛋白质 32.19g 脂肪 30.28% 钙 252.21mg 铁 4.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 83.01ug 硫胺素 0.48mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	红烧鸡块	孜然肉片	蒜蓉油菜	炒三丝	米饭 花卷	紫菜鸡蛋汤	香蕉	鸡腿 120 土豆 10 蒜苔 60 羊肉 70 洋葱 30 绿豆芽 110 胡萝卜 10 海带 10 油菜 100 油 10 (标二) 120 面(富强粉) 25	热量 936.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	黑椒鸡片	西葫芦炒肉片	手撕包菜	醋溜藕片	米饭 紫米馒头	西红柿面片汤		鸡片 120 洋葱 20 羊肉 50 西葫芦 60 绿甘兰 100 木耳 20 莲藕 110 油 10 (标二) 120 面(富强粉) 25	热量 866.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24% 钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	香酥鸡腿	杏鲍菇炒牛肉	西红柿炒鸡蛋	醋溜土豆丝	米饭 葡萄干发糕	紫米粥	酸奶	鸡腿 130 羊肉 70 豆腐 90 西红柿 80 鸡蛋 40 土豆 100 油 10 (标二) 100 面(富强粉) 25	热量 870.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24% 钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人: 杨虎

营养师:



食品安全员:



北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 3月 30 日

星期： 一

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	海带红烧肉	1	后尖	0.15	23	3.45	5.19
			土豆	0.01	3.5	0.04	
			海带	0.03	11	0.33	
			五花	0.05	27.5	1.38	
						0.00	
						0.00	
2	宫保鸡丁		鸡胸	0.13	13.5	1.755	2.12
			黄瓜	0.03	4.2	0.126	
			花生	0.02	12	0.24	
						0	
						0	
3	西葫芦炒肉片		西葫芦	0.13	4.6	0.60	2.90
			后尖	0.1	23	2.30	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	豉油娃娃菜		娃娃菜	0.15	3.5	0.525	0.53
						0	
						0	
						0	
						0	
5	米、面、面食	1	面粉	0.02	3.68	0.07	0.88
			大米	0.08	5.60	0.45	
			枣糕 (大枣)	0.02	18.00	0.36	
6	八宝粥		八宝米	0.03	6.00	0.18	0.18
						0.00	
						0.00	
						0.00	
7	酸奶	1	酸奶	1.00	1.30	1.30	1.30
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			14.09			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			70.43%			

制表人： 杨虎

审核： 顾勃

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 3月 31 日

星期： 二

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	黑椒里脊	1	牛腩	0.12	66	7.92	8.04
			土豆	0.02	3.5	0.07	
			洋葱	0.02	2.4	0.05	
			黄彩椒	0.02	24.2	0.48	
						0.00	
			0.00	0.00	0.00		
2	芹菜炒肉丝	1	芹菜	0.10	2.40	0.24	2.77
			肉丝	0.10	25.30	2.53	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
3	肉末番茄菜花	1	菜花	0.11	3.3	0.36	1.28
			后尖	0.04	23	0.92	
						0.00	
						0.00	
4	蒜蓉快菜	1	快菜	0.11	3.9	0.429	0.43
						0	
						0.00	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉		3.68	0.00	0.67
			大米	0.08	5.60	0.45	
			豆沙包	0.02	11.20	0.22	
6	绿豆大米粥		绿豆	0.02	9.60	0.19	0.39
			小米	0.02	9.90	0.20	
						0.00	
						0.00	
7	水果	1		0.00	0.00	0.00	0.00
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			14.57			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			72.87%			

制表人： 杨虎

审核： 顾玛力

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 4月 1 日

星期: 三

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	元宝肉	1	五花	0.12	27.5	3.30	4.20
			土豆	0.03	3.5	0.11	
			鹌鹑蛋	0.04	19.8	0.79	
						0.00	
						0.00	
2	孜然肉片	1	后尖	0.07	23	1.61	2.92
			洋葱	0.01	2.4	0.024	
			青椒	0.06	7.7	0.462	
			鱼豆腐	0.06	13.8	0.828	
						0	
3	香菇油菜	1	油菜	0.12	2.4	0.29	1.01
			干香菇	0.02	36	0.72	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	肉丝合菜	1	绿豆芽	0.11	3	0.33	1.70
			蒜苗	0.02	11	0.22	
			胡萝卜	0.01	4.6	0.05	
			后尖	0.05	23	1.15	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.00	3.68	0.00	0.81
			大米	0.08	5.60	0.45	
			包子	0.02	18.00	0.36	
6	紫菜鸡蛋汤		紫菜	0.01	150.00	1.50	1.67
			鸡蛋	0.02	8.60	0.17	
						0.00	
						0.00	
7	水果	1	香蕉	0.25	13.20	3.30	3.30
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			16.60			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			83.00%			

制表人: 杨虎

审核: 顾璐

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 4月 2 日

星期： 四

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	玉米排骨	1	排骨	0.15	33	4.95	5.13
			玉米	0.02	9	0.18	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
2	冬瓜榨菜炒肉		冬瓜	0.13	3.3	0.429	2.73
			后尖	0.1	23	2.3	
						0	
						0	
						0	
3	肉炒绿甘蓝	1	绿甘蓝	0.1	2.4	0.24	2.08
			后尖	0.08	23	1.84	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	醋溜藕片	1	莲藕	0.14	7.3	1.022	1.53
						0	
						0.00	
						0.51	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.01	3.68	0.04	0.91
			大米	0.07	5.60	0.39	
			紫米馒头	0.03	16.00	0.48	
6	西红柿面片汤		西红柿	0.02	5.50	0.11	0.20
			鸡蛋	0.01	8.60	0.09	
						0.00	
						0.00	
7	水果	1				0.00	0.00
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			13.56			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			67.81%			

制表人： 杨虎

审核：

顾玛力

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 4月 3 日

星期： 五

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	干煸鸡块	1	鸡腿	0.25	16	4.00	4.20
			蒜苔	0.03	6.6	0.20	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
2	杏鲍菇炒牛肉		杏鲍菇	0.09	5.7	0.513	4.61
			牛肉	0.06	68.2	4.092	
						0	
						0	
						0	
3	西红柿炒鸡蛋		西红柿	0.06	5.5	0.33	0.85
			鸡蛋	0.06	8.6	0.52	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	醋溜土豆丝		土豆	0.1	3.5	0.35	0.86
						0	
						0.00	
						0.51	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.00	3.68	0.00	0.81
			大米	0.08	5.60	0.45	
			葡萄干发糕	0.02	18.00	0.36	
6	紫米粥		紫米	0.02	6.40	0.13	0.13
						0.00	
						0.00	
						0.00	
7	酸奶	1	酸奶	1.00	1.30	1.30	1.30
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			13.73			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			68.66%			

制表人： 杨虎

审核： 顾玛力

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 3月 30 日

星期： 一

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	番茄肉酱意面	1	里脊	0.15	26.4	3.96	6.90
			西红柿	0.1	5.5	0.55	
			芹菜	0.1	2.4	0.24	
			洋葱	0.02	2.4	0.05	
			意面	0.1	21	2.10	
						0.00	
2	干锅千页豆腐		千页豆腐炒肉	0.1	16	1.6	4.90
			五花	0.08	27.5	2.2	
			蒜苔	0.1	11	1.1	
						0	
						0	
3	煎鸡蛋		鸡蛋	0.08	8.6	0.688	0.69
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4						0	0.00
						0	
						0	
						0	
						0	
5	米、面、面食	1	面粉 (花卷)	0.02	3.68	0.07	0.07
			大米	0.00	5.60	0.00	
				0.00	18.00	0.00	
6	八宝粥		八宝米	0.03	6.00	0.18	0.18
						0.00	
						0.00	
						0.00	
7	酸奶	1	酸奶	1.00	1.30	1.30	1.30
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			15.03			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			75.15%			

制表人： 杨虎

审核：

顾玛力

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 3月 31 日

星期: 二

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	刀削面	1	五花	0.2	27.5	5.50	8.57
			土豆	0.02	3.5	0.07	
			木耳	0.04	75	3.00	
			青蒜	0.01	4.4	0.04	
			面条	0.20	6.20	1.24	
				0.00	0.00	0.00	
2	藤椒肉排	1	里脊	0.15	26.4	3.96	3.96
						0	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
3	炆炒笋丝	1	莴笋	0.13	2.9	0.377	0.38
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	卤蛋	1	鸡蛋	0.10	8.60	0.86	0.86
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.00	3.68	0.00	0.00
			大米	0.00	5.60	0.00	
					30.00	0.00	
6	绿豆大米粥		绿豆	0.02	9.60	0.19	0.19
						0.00	
						0.00	
						0.00	
7	水果	1		0.00	0.00	0.00	0.00
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			14.95			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			74.75%			

制表人: 杨虎

审核: 顾碧力

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 4月 1 日

星期: 三

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	炸酱面	1	后尖	0.2	23	4.60	5.02
			绿甘蓝	0.1	2.4	0.24	
			胡萝卜	0.04	4.6	0.18	
			绿豆芽	0.04	3	0.12	
			面条	0.30	6.20	1.86	
						0.00	
2	蒜蓉菠菜	1	菠菜	0.12	3.3	0.396	0.40
						0	
						0	
						0	
						0	
3	奥尔良烤鸡腿	1	奥尔良鸡腿	0.2	22	4.40	4.40
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4		1				0.00	0.51
						0.00	
						0.00	
						0.51	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.00	3.68	0.00	0.54
			大米	0.00	5.60	0.00	
			红糖锅盔	0.03	18.00	0.54	
6	紫菜鸡蛋汤		紫菜	0.01	150.00	1.50	1.67
			鸡蛋	0.02	8.60	0.17	
						0.00	
						0.00	
7	水果	1	香蕉	0.25	13.20	3.30	3.30
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			16.83			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			84.15%			

制表人: 杨虎

审核: 顾玛力

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 4月 2 日

星期： 四

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	炒饭	1	玉米粒	0.1	8.4	0.84	2.77
			胡萝卜	0.05	4.6	0.23	
			毛豆仁	0.1	17	1.70	
			培根	0.15	24.6	3.69	
						0.00	
						0.00	
2	雪花肉排	1	里脊	0.15	25.3	3.795	3.80
						0	
						0	
						0	
						0	
3	甜玉米	1	甜玉米	0.15	5.5	0.83	0.83
						0	
						0	
						0	
						0	
4	锅包肉	1	里脊	0.2	26.4	5.28	5.28
						0	
						0	
						0	
						0	
5	米、面、面食	1	面粉(花卷)	0.03	3.68	0.11	0.67
			大米	0.10	5.60	0.56	
						0.00	
6	西红柿面片汤		西红柿	0.02	5.50	0.11	0.20
			鸡蛋	0.01	8.60	0.09	
						0.00	
						0.00	
7	水果	1				0.00	0.00
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			14.53			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			72.64%			

制表人： 杨虎

审核： 顾玛力

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本明细表

2026年 4月 3 日

星期: 五

序号	品名	分数	材料名称	重量 (kg)	单价 (元)	金额 (元)	合计 (元)
1	香辣米线	1	里脊	0.15	25.3	3.80	8.39
			亲亲肠	0.15	15.3	2.30	
			鱼豆腐	0.1	15.3	1.53	
			蘑菇	0.1	7.7	0.77	
						0.00	
	米线	0.15	7.00	1.05			
2	糯米蒸丸子		后尖	0.15	23	3.45	4.33
			莲藕	0.1	7.3	0.73	
			糯米	0.02	7.5	0.15	
						0	
						0	
3	蚝油生菜		生菜	0.1	4.4	0.44	0.44
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4						0	0.00
						0	
						0	
						0	
						0	
5	米、面、面食	1	面粉 (馒头)	0.02	3.68	0.07	0.07
			大米	0.00	5.60	0.00	
						0.00	
6	紫米粥		紫米	0.02	6.40	0.13	0.13
						0.00	
						0.00	
						0.00	
7	酸奶	1	酸奶	1.00	1.30	1.30	1.30
8	辅料	1	调料	0.05	8.00	0.40	0.99
			油	0.03	9.70	0.29	
			小料	0.10	3.00	0.30	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
8	单份原材料总计金额			15.65			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			78.26%			

制表人: 杨虎

审核:

顾玛力