

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6月8日——6月12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	龙眼丸子	肉炒有机菜花	白菜炖粉条	米饭花卷	绿豆汤	酸奶	去皮后尖 150 鸡蛋 40 胡萝卜 20 有机花菜 130 后尖 80 大白菜 130 粉条 20 油 10 大米 100	热量 976.31Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30% 钙 107.7mg 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	红烧牛腩	芹菜炒肉丝	蜜汁南瓜	炒饭豆沙包	枸杞银耳汤		牛腩 140 土豆 20 芹菜 100 肉丝 70 南瓜 150 小枣 20	热量 941.74Kcal 蛋白质 31.19g 脂肪 31.28% 钙 252.21mg 铁 5.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 82.01ug 硫胺素 0.46mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	黄焖鸡块	肉片地三鲜	蒜蓉油菜	米饭馒头	花生大米粥	香蕉	鸡上腿 230 冬瓜 20 香菇 20 青椒 10 红椒 10 肉片 60 茄子 50 土豆 60 青椒 10 油菜 120	热量 934.13Kcal 蛋白质 25.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 433.42ug 硫胺素 0.44mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	糖醋里脊	肉炒土豆片	手撕包菜	米饭红枣卷	疙瘩汤		里脊 250 哈密瓜 50 芝麻 10 土豆 180 青椒 20 后尖 80 绿甘兰 150	热量 865.46Kcal 蛋白质 36.05g 脂肪 24% 钙 141.2mg 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 c39.57mg
五	元宝肉	西葫芦炒肉片	西红柿炒鸡蛋	米饭奶黄包	紫菜冬瓜汤	酸奶	五花 160 鹌鹑蛋 100 土豆 20 肉片 80 西葫芦 80 木耳 10 胡萝卜 10 西红柿 80 鸡蛋 100	热量 879.46Kcal 蛋白质 34.05g 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 0.44mg 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（3 汉民）2026 年 6 月 8 日——6 月 12 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	龙眼丸子	宫保鸡丁	肉炒有机菜花	白菜炖粉条	米饭花卷	绿豆汤	酸奶	去皮后尖 150 鸡蛋 40 鸡丁 150 黄瓜 30 花生 50 胡萝卜 20 有机花菜 130 后尖 80 大白菜 130 粉条 20 油 10 大米 100	热量 976.31Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30% 钙 107.7mg 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	红烧牛腩	芹菜炒肉丝	肉沫快菜	蜜汁南瓜	炒饭豆沙包	枸杞银耳汤		牛腩 140 土豆 20 芹菜 100 肉丝 70 后尖 40 快菜 110 南瓜 150 小枣 20	热量 941.74Kcal 蛋白质 31.19g 脂肪 31.28% 钙 252.21mg 铁 5.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 82.01ug 硫胺素 0.46mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	黄焖鸡块	木须肉	肉片地三鲜	蒜蓉油菜	米饭馒头	花生大米粥	香蕉	鸡上腿 230 冬瓜 20 香菇 20 青椒 10 红椒 10 黄瓜 50 肉片 60 胡萝卜 20 木耳 10 肉片 60 茄子 50 土豆 60 青椒 10 油菜 120	热量 934.13Kcal 蛋白质 25.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 433.42ug 硫胺素 0.44mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	糖醋里脊	肉炒土豆片	肉炒黄豆牙	手撕包菜	米饭杂粮包	疙瘩汤		里脊 250 哈密瓜 50 芝麻 10 土豆 180 青椒 20 后尖 80 黄豆芽芽 110 肉丝绿甘兰 150	热量 865.46Kcal 蛋白质 36.05g 脂肪 24% 钙 141.2mg 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 c39.57mg
五	元宝肉	香酥蘑菇	西葫芦炒肉片	西红柿炒鸡蛋	米饭奶黄包	紫菜冬瓜汤	酸奶	五花 160 鹌鹑蛋 100 土豆 20 蘑菇 200 肉片 40 胡萝卜 10 肉片 80 西葫芦 80 木耳 10 胡萝卜 10 西红柿 80 鸡蛋 100	热量 879.46Kcal 蛋白质 34.05g 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 0.44mg 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：顾玛力

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6月8日——6月12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	龙眼丸子	宫保鸡丁	肉炒有机菜花	白菜炖粉条	米饭花卷	绿豆汤	酸奶	去皮后尖 150 鸡蛋 40 鸡丁 150 黄瓜 30 花生 50 胡萝卜 20 有机花菜 130 后尖 80 大白菜 130 粉条 20 油 10 大米 100	热量 976.31Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30% 钙 107.7mg 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 c 16.13mg
二	红烧牛腩	芹菜炒肉丝	肉沫快菜	蜜汁南瓜	炒饭豆沙包	枸杞银耳汤		牛腩 140 土豆 20 芹菜 100 肉丝 70 后尖 40 快菜 110 南瓜 150 小枣 20	热量 941.74Kcal 蛋白质 31.19g 脂肪 31.28% 钙 252.21mg 铁 5.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 82.01ug 硫胺素 0.46mg 核黄素 0.26mg 维生素 c 10.08mg
三	黄焖鸡块	木须肉	肉片地三鲜	蒜蓉油菜	米饭馒头	花生大米粥	香蕉	鸡上腿 230 冬瓜 20 香菇 20 青椒 10 红椒 10 黄瓜 50 肉片 60 胡萝卜 20 木耳 10 肉片 60 茄子 50 土豆 60 青椒 10 油菜 120	热量 934.13Kcal 蛋白质 25.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 433.42ug 硫胺素 0.44mg 核黄素 0.25mg 维生素 c 31.7mg
四	糖醋里脊	肉炒土豆片	肉炒黄豆芽	手撕包菜	米饭杂粮包	疙瘩汤		里脊 250 哈密瓜 50 芝麻 10 土豆 180 青椒 20 后尖 80 黄豆芽芽 110 肉丝绿甘兰 150	热量 865.46Kcal 蛋白质 36.05g 脂肪 24% 钙 141.2mg 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 c 39.57mg
五	元宝肉	香酥蘑菇	西葫芦炒肉片	西红柿炒鸡蛋	米饭奶黄包	紫菜冬瓜汤	酸奶	五花 160 鹌鹑蛋 100 土豆 20 蘑菇 200 肉片 40 胡萝卜 10 肉片 80 西葫芦 80 木耳 10 胡萝卜 10 西红柿 80 鸡蛋 100	热量 879.46Kcal 蛋白质 34.05g 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 0.44mg 维生素 c 39.87mg

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 6 月 8 日——6 月 12 日

星期	风味	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分		
一	红烧肉米线 蒜薹子秆	虎皮鸡蛋 花卷	蒜蓉蒜	绿豆汤	酸奶	五花 200 黄豆芽 100 莴笋 60 鱼豆腐 30 鸡蛋 80 蒿子秆 150 米线 200	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
二	大盘鸡面 豆沙包	甜玉米 卤鹌鹑蛋		枸杞银耳汤		鸡腿 300 土豆 50 尖椒 30 红椒 20 玉米 100 鹌鹑蛋 200	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	水饺 红油笋丝	红烧丸子 尖椒回锅肉		花生大米粥	香蕉	大葱 80 后尖 150 后尖 130 莲藕 30 莴笋 150 胡萝卜 20 绿豆芽 20 尖椒 100 木耳 20 五花 100 洋葱 200	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	肉丝炒饼 杂粮包	蒜蓉西蓝花 湘西炒腊肉		疙瘩汤		绿甘蓝 200 绿豆芽 100 洋葱 150 胡萝卜 100 肉丝 200 西蓝花 130 腊肉 200 香芹 100 鱼豆腐 50 杭椒 30 小米辣 20	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	炒面 玉米 奶黄包	梅菜扣肉 豆花干		紫菜冬瓜汤	酸奶	去皮后尖 150 大白菜 100 紫洋葱 200 蒜苔 100 芹菜 20 西红柿 50 梅干菜 80 五花 120 土豆 30 玉米 150 豆花干 80	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 民族风味餐）2026年6月8日——6月12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	肉炒有机菜花	白菜炖粉条	米饭 花卷	绿豆汤	酸奶	洋葱 70 羊肉 40 青椒 10 鸡丁 150 黄瓜 30 花生 50 胡萝卜 20 大白菜 130 粉条 20 油 10 大米 100	热量 976.31Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30% 钙 107.7mg 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	番茄牛腩	肉沫快菜	蜜汁南瓜	米饭 豆沙包	枸杞银耳汤		牛腩 100 西红柿 20 快菜 110 鸡腿 50 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	蒜蓉油菜	肉炒三丝	什锦炒 饭 烧饼	花生大米粥	香蕉	鸡腿 120 土豆 10 羊肉 70 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	黑椒肉片	肉炒手撕 包菜	醋溜藕片	米饭 杂粮包	疙瘩汤		羊肉 120 洋葱 20 鸡腿 50 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	卤鸡腿	西红柿炒 鸡蛋	醋溜土豆丝	米饭 奶黄包	紫菜冬瓜汤	酸奶	鸡腿 130 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：张明

食品安全员：顾玛力

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（3-9 民族风味餐）2026年6月8日——6月12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	肉炒有机菜花	白菜炖粉条	米饭 花卷	绿豆汤	酸奶	洋葱 70 羊肉 40 青椒 10 鸡丁 150 黄瓜 30 花生 50 胡萝卜 20 有机花菜 130 羊肉 10 大白菜 130 粉条 20 油 10 大米 100	热量 976.31Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30% 钙 107.7mg 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 c 16.13mg
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	枸杞银耳汤		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 c 10.08mg
三	红烧鸡块	孜然肉片	蒜蓉油菜	炒三丝	什锦炒 饭 烧饼	花生大米粥	香蕉	鸡腿 120 土豆 10 芹菜 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 c 31.7mg
四	黑椒鸡片	西葫芦炒肉片	手撕包菜	醋溜藕片	米饭 杂粮包	疙瘩汤		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 c 39.87mg
五	卤鸡腿	肉炒菜花	西红柿炒鸡蛋	醋溜土豆丝	米饭 奶黄包	紫菜冬瓜汤	酸奶	鸡腿 130 羊肉 70 菜花 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 c 39.87mg

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:

张妍

食品安全员:

顾马力

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本预算表

2026年 6月8 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	龙眼丸子	1	去皮后尖	0.15	23	3.45	3.79
			鸡蛋	0.04	8.6	0.34	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
2	宫保鸡丁		鸡胸	0.15	13.5	2.025	2.96
			黄瓜	0.03	8.8	0.264	
			花生	0.05	12	0.6	
			胡萝卜	0.02	3.5	0.07	
						0	
3	肉炒有机菜花		有机花菜	0.13	6.2	0.81	2.65
			后尖	0.08	23	1.84	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	白菜炖粉条		大白菜	0.13	2	0.26	0.42
			粉条	0.02	8	0.16	
						0	
						0	
						0	
5	米、面、面食	1	面粉	0.10	4.00	0.40	0.96
			大米	0.10	5.60	0.56	
						0.00	
6	绿豆汤		绿豆	0.13	9.60	1.25	1.25
						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			14.32			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			71.59%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。

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预算表

2026年 6月9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	红烧牛腩	1	牛腩	0.14	67	9.38	9.43
			土豆	0.02	2.6	0.05	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
2	芹菜炒肉丝	1	芹菜	0.10	5.50	0.23	0.73
			肉丝	0.07	25.30	0.50	
				0.00	0.00	0.00	
				0.00	0.00	0.00	
3	肉沫快菜	1	快菜	0.11	8.8	0.97	1.89
			后尖	0.04	23	0.92	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	蜜汁南瓜	1	南瓜	0.11	3.50	0.46	0.56
			小枣	0.01	16.00	0.10	
						0.00	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.01	4.00	0.04	0.71
			大米	0.08	5.60	0.45	
			豆沙包	0.02	11.20	0.22	
6	枸杞银耳汤	1	枸杞	0.01	50.00	0.50	1.16
						0.00	
			银耳	0.01	66.00	0.66	
						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			15.47			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			77.37%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。

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预算表

2026年 6月10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	黄焖鸡块	1	鸡腿	0.23	16	3.68	3.90
			冬瓜	0.01	1.8	0.02	
			香菇	0.02	9.9	0.20	
						0.00	
						0.00	
2	木须肉	1	肉片	0.06	25.3	1.518	2.78
			黄瓜	0.05	8.8	0.44	
			胡萝卜	0.02	3.3	0.066	
			木耳	0.01	76	0.76	
						0	
3	肉片地三鲜	1	肉片	0.06	25.3	1.52	1.91
			茄子	0.05	3.7	0.19	
			土豆	0.06	2.6	0.16	
			青椒	0.01	5	0.05	
						0.00	
4	肉炒黄豆芽	1	黄豆芽	0.11	2.6	0.29	1.80
			肉丝	0.06	25.3	1.52	
			蒜苔	0.05	9.9	0.50	
						0.00	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.00	4.00	0.00	0.85
			大米	0.08	5.60	0.45	
			馒头	0.10	4.00	0.40	
6	花生大米粥		花生	0.04	12.00	0.48	0.48
						0.00	
						0.00	
						0.00	
7	水果	1	香蕉	0.22	11.60	2.55	2.55
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			15.26			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			76.32%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。

制表人： 杨虎

审核： 顾玛市

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本预算表

2026年 6月11 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	糖醋里脊	1	里脊	0.25	26.4	6.60	7.22
			芝麻	0.01	22	0.22	
			哈密瓜	0.05	8	0.40	
						0.00	
						0.00	
2	肉炒土豆片	1	土豆	0.18	2.6	0.468	2.36
			后尖	0.08	23	1.84	
			青椒	0.01	5	0.05	
						0	
						0	
3	肉炒黄豆芽	1	黄豆芽	0.11	2.6	0.29	1.80
			肉丝	0.06	25.3	1.52	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	手撕包菜	1	绿甘蓝	0.15	2.4	0.36	0.36
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.01	4.00	0.04	1.39
			大米	0.07	5.60	0.39	
			红枣卷	0.06	16.00	0.96	
6	疙瘩汤		西红柿	0.02	5.30	0.11	0.19
			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			14.32			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			71.59%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。

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预算表

2026年 6月12 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	元宝肉	1	五花	0.16	25.3	4.05	5.90
			鹌鹑蛋	0.1	18	1.80	
			土豆	0.02	2.6	0.05	
						0.00	
				0.00	0.00	0.00	
2	香酥蘑菇		蘑菇	0.2	9.4	1.88	2.93
			肉片	0.04	25.3	1.01	
			胡萝卜	0.01	3.3	0.03	
						0.00	
3	西葫芦炒肉片		西葫芦	0.08	3.7	0.30	3.12
			肉片	0.08	25.3	2.02	
			木耳	0.01	76	0.76	
			胡萝卜	0.01	3.7	0.04	
						0.00	
4	西红柿炒鸡蛋		西红柿	0.08	5.3	0.42	1.28
			鸡蛋	0.1	8.6	0.86	
						0.00	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.00	4.00	0.00	0.81
			大米	0.08	5.60	0.45	
			奶黄包	0.02	18.00	0.36	
6	紫菜冬瓜汤		紫菜	0.01	150.00	0.75	1.18
			冬瓜	0.10	4.30	0.43	
						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			17.51			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			87.53%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。

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预算表  
2026年 6月8 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	红烧肉米线	1	五花	0.2	25.3	5.06	6.00
			黄豆芽	0.1	2.6	0.26	
			莴笋	0.06	4.4	0.26	
			鱼豆腐	0.03	13.8	0.41	
						0.00	
						0.00	
2	虎皮鸡蛋		鸡蛋	0.08	8.6	0.688	0.69
						0	
						0	
						0	
						0	
3	蒜蓉蒿子秆		蒿子秆	0.15	14.3	2.15	2.15
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	米线		米线	0.2	4	0.8	0.80
						0	
						0	
						0	
						0	
5	米、面、面食	1	面粉	0.10	4.00	0.40	0.96
			大米	0.10	5.60	0.56	
						0.00	
6	绿豆汤		绿豆	0.13	9.60	1.25	1.25
						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			14.13			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			70.65%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。

制表人：杨虎

审核：顾玛巾

北师大三帆中学朝阳学校学生单份午餐成本预算表

2026年 6月9 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	大盘鸡面	1	鸡腿	0.3	16	4.80	6.79
			土豆	0.05	2.6	0.13	
			面条	0.3	6.2	1.86	
						0.00	
						0.00	
					0.00	0.00	
2	鹌鹑蛋	1	鹌鹑蛋	0.2	20.4	4.08	4.08
						0	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
3	甜玉米	1	甜玉米	0.15	4.4	0.66	0.66
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4		1				0.00	0.00
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.02	4.00	0.08	0.30
			大米	0.00	5.60	0.00	
			豆沙包	0.02	11.20	0.22	
6	枸杞银耳汤		枸杞	0.01	50.00	0.50	1.16
						0.00	
			银耳	0.01	66.00	0.66	
						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			13.99			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			69.93%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。

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预算表  
2026年 6月10 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	水饺	1	大葱	0.08	3.5	0.28	3.73
			后尖	0.15	23	3.45	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
2	红烧丸子	1	后尖	0.13	23	2.99	3.22
			莲藕	0.03	7.7	0.231	
						0	
						0	
3	红油笋丝	1	莴笋	0.15	4.4	0.66	0.79
			胡萝卜	0.02	3.3	0.07	
			绿豆芽	0.02	3	0.06	
						0.00	
4	尖椒回锅肉	1	尖椒	0.1	5.6	0.56	2.52
			木耳	0.02	76	1.52	
			五花	0.1	25.3	2.53	
			洋葱	0.2	2.2	0.44	
						0.00	
5	米、面、面食	1	面粉	0.03	4.00	0.12	0.18
			大米	0.01	5.60	0.06	
						0.00	
6	花生大米粥		花生	0.04	12.00	0.48	0.48
						0.00	
						0.00	
						0.00	
7	水果	1	香蕉	0.22	13.20	2.90	2.90
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			14.81			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			74.04%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。

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预算表  
2026年 6月11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	肉丝炒饼	1	绿甘蓝	0.2	2.4	0.48	5.52
			绿豆芽	0.1	4.8	0.48	
			洋葱	0.15	2.4	0.36	
			胡萝卜	0.1	4	0.40	
			肉丝	0.15	25.30	3.80	
						0.00	
2	蒜蓉西兰花	1	西兰花	0.13	4	0.52	0.52
						0	
						0	
						0	
3	湘西炒腊肉	1	腊肉	0.2	31.9	6.38	8.14
			香芹	0.1	6.4	0.64	
			鱼豆腐	0.05	14.3	0.715	
			杭椒	0.03	8	0.24	
			小米辣	0.02	8	0.16	
4		1				0	0.00
						0	
						0	
						0	
						0	
5	米、面、面食	1	面粉	0.01	4.00	0.04	0.93
			大米	0.07	5.60	0.39	
			玉米窝头	0.1	5	0.50	
6	疙瘩汤		西红柿	0.02	5.30	0.11	0.19
			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			16.29			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			81.43%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。

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预算表  
2026年 6月12 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	炒面	1	去皮后尖	0.15	23	3.45	5.08
			大白菜	0.1	2	0.20	
			紫洋葱	0.2	2.2	0.44	
			蒜苔	0.1	9.9	0.99	
						0.00	
						0.00	
2	梅干菜扣肉		梅菜	0.08	15.3	1.224	4.31
			五花	0.12	25.3	3.036	
			土豆	0.02	2.6	0.052	
						0	
						0	
3	玉米		玉米	0.15	4.4	0.66	0.66
						0.00	
						0.00	
						0.00	
						0.00	
4	豆花干		豆花干	0.08	16	1.28	1.28
						0	
						0	
						0	
						0	
5	米、面、面食	1	面粉	0.00	4.00	0.00	0.36
			大米	0.00	5.60	0.00	
			奶黄包	0.02	18.00	0.36	
6	紫菜冬瓜汤		紫菜	0.01	150.00	0.75	1.18
			冬瓜	0.10	4.30	0.43	
						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			15.16			
10	单份餐标金额			20.00			
11	单份食材入口率			75.82%			

因市场原因原材料价格调整，以当日来货价为准。  
制表人： 杨虎 审核： 顾玛巾