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 A 餐）2026 年 9 月 28 日——10 月 10 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	红烧肉	孜然鱼豆腐	蒜蓉蒿子秆	米饭 肉龙	西红柿鸡蛋汤	香蕉	五花肉 150 土豆 50 芹菜 100 鱼豆腐 30 后尖 50 蒿子秆 150 大米 50 面粉 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
二	番茄牛腩	芹菜炒肉丝	蒜蓉快菜	米饭 杂粮包	南瓜小米粥		牛肉 140 土豆 20 西红柿 20 芹菜 120 精肉丝 70 后尖 40 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
四	菠萝咕咾肉	蚝油肉片	香菇油菜	炒饭 豆沙包	绿豆大米粥	酸奶	里脊 150 土菠萝 10 蒜苔 60 精肉片 70 洋葱 30 木耳 10 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
五	莲藕炖排骨	西葫芦炒肉片	炝炒土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		排骨 150 胡萝卜 20 莲藕 50 精肉片 80 西葫芦 60 土豆 140 青椒 20 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
六	卤鸡腿	黑椒牛柳	菠菜炒粉丝	米饭 包子	紫米粥	桔子	琵琶腿 200 蒜苔 30 牛肉 60 杏鲍菇 90 菠菜 120 粉丝 10 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（3 汉民 A 餐）2026 年 9 月 28 日——10 月 10 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	红烧肉	孜然鱼豆腐	酸菜汆白肉	蒜蓉蒿子秆	米饭 肉龙	西红柿鸡蛋汤	香蕉	五花肉 150 土豆 50 芹菜 100 鱼豆腐 30 后尖 50 酸菜丝 150 五花 70 蒿子秆 150 大米 50 面粉 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
二	番茄牛腩	芹菜炒肉丝	肉沫花菜	蒜蓉快菜	米饭 杂粮包	南瓜小米粥		牛肉 140 土豆 20 西红柿 20 芹菜 120 精肉丝 70 后尖 40 快菜 110 菜花 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
四	菠萝咕咾肉	蚝油肉片	肉炒三丝	香菇油菜	炒饭 豆沙包	绿豆大米粥	酸奶	里脊 150 土菠萝 10 蒜苔 60 精肉片 70 洋葱 30 木耳 10 绿豆芽 110 胡萝卜 10 海带 10 肉丝 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
五	莲藕炖排骨	西葫芦炒肉片	肉炒绿甘蓝	炝炒土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		排骨 150 玉米 20 精肉片 80 西葫芦 60 绿甘蓝 100 精肉片 80 木耳 20 土豆 140 青椒 20 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
六	卤鸡腿	黑椒牛柳	西红柿炒鸡蛋	菠菜炒粉丝	米饭 包子	紫米粥	桔子	琵琶腿 200 蒜苔 30 牛肉 60 杏鲍菇 90 西红柿 80 鸡蛋 40 菠菜 120 粉丝 10 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 A 餐）2026 年 9 月 28 日——10 月 10 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	红烧肉	孜然鱼豆腐	酸菜汆白肉	蒜蓉蒿子秆	米饭 豆包	西红柿鸡蛋汤	香蕉	五花肉 150 土豆 50 芹菜 100 鱼豆腐 30 后尖 50 酸菜丝 150 五花 70 蒿子秆 150 大米 50 面粉 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
二	番茄牛腩	芹菜炒肉丝	肉沫花菜	蒜蓉快菜	米饭 葡萄干发糕	南瓜小米粥		牛肉 140 土豆 20 西红柿 20 芹菜 120 精肉丝 70 后尖 40 快菜 110 菜花 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
四	菠萝咕咾肉	蚝油肉片	肉炒三丝	香菇油菜	米饭 玉米	绿豆大米粥	酸奶	里脊 150 土菠萝 10 蒜苔 60 精肉片 70 洋葱 30 木耳 10 绿豆芽 110 胡萝卜 10 海带 10 肉丝 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
五	莲藕炖排骨	西葫芦炒肉片	肉炒绿甘蓝	炝炒土豆丝	米饭 包子	疙瘩汤		排骨 150 莲藕 20 精肉片 80 西葫芦 60 绿甘蓝 100 精肉片 80 木耳 20 土豆 140 青椒 20 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
六	卤鸡腿	黑椒牛柳	西红柿炒鸡蛋	菠菜炒粉丝	米饭 花卷	紫米粥	桔子	琵琶腿 200 蒜苔 30 牛肉 60 杏鲍菇 90 西红柿 80 鸡蛋 40 菠菜 120 粉丝 10 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 B 餐）2026 年 9 月 28 日——10 月 10 日

星期	风味	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	麻辣烫　香酥鱼排 玉米　豆包	西红柿鸡蛋汤	香蕉	牛肉丸 100 鱼豆腐 50 亲亲肠 50 大白菜 100 蘑菇 100 菠菜 100 宽粉 50 羊肉片 100 油 10	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	培根炒饭　蒜苔炒肉 可乐鸡翅根　蒜蓉菜心	南瓜小米粥		玉米粒 100 胡萝卜 50 毛豆仁 100 培根 150 海苔 30 黄瓜 150 蒜苔 80 肉丝 50 鸡翅根 200 菜心 150 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
四	水饺　蒜蓉菠菜 酸菜炖腔骨　甜玉米	绿豆大米粥	酸奶	后尖 220 白菜 100 菠菜 150 酸菜 100 腔骨 250 玉米 150 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
五	刀削面　雪花肉排 卤蛋　清炒笋丝　包子	疙瘩汤		后尖 200 土豆 20 木耳 40 青蒜 10 里脊 150 鸡蛋 80 莴笋 130 胡萝卜 10 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
六	酸汤肥牛米线　红烧丸子 蚝油生菜　花卷	紫米粥	桔子	牛肉 150 金针菇 100 鱼豆腐 150 黄豆芽 20 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 民族风味餐）2026 年 9 月 28 日——10 月 10 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	红烧羊蝎子	孜然鱼豆腐	蒜蓉蒿子秆	米饭 肉龙	西红柿鸡蛋汤	香蕉	羊蝎子 150 鱼豆 50 芹菜 100 鱼豆腐 30 羊肉 50 蒿子秆 150 大米 50 面粉 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
二	番茄牛腩	芹菜炒肉丝	蒜蓉快菜	米饭 葡萄干发糕	南瓜小米粥		牛腩 140 西红柿 20 芹菜 120 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
四	红烧鸡块	蚝油肉片	蒜蓉油菜	炒饭 豆沙包	绿豆大米粥	酸奶	鸡腿 120 土豆 10 芹菜 60 羊肉 100 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
五	红烧羊排	西葫芦炒肉片	炝炒土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		羊排 120 洋胡萝卜 20 羊肉 80 西葫芦 60 土豆 140 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
六	卤鸡腿	肉沫粉丝小白菜	西红柿炒鸡蛋	米饭 花卷	紫米粥	桔子	鸡腿 130 羊肉 60 小白菜 80 粉丝 10 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 民族风味餐）2026 年 9 月 28 日——10 月 10 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	红烧羊蝎子	孜然鱼豆腐	酸菜汆白肉	蒜蓉蒿子秆	米饭 肉龙	西红柿鸡蛋汤	香蕉	羊蝎子 150 鱼豆 50 芹菜 100 鱼豆腐 30 羊肉 50 酸菜丝 150 羊肉 70 蒿子秆 150 大米 50 面粉 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
二	番茄牛腩	芹菜炒肉丝	肉沫菜花	蒜蓉快菜	米饭 葡萄干发糕	南瓜小米粥		牛腩 140 西红柿 20 芹菜 120 鸡腿 100 有机菜花 130 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
四	红烧鸡块	蚝油肉片	肉炒三丝	蒜蓉油菜	炒饭 豆沙包	绿豆大米粥	酸奶	鸡腿 120 土豆 10 芹菜 60 羊肉 100 洋葱 30 绿豆芽 110 胡萝卜 10 海带 10 羊肉 50 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
五	红烧羊排	西葫芦炒肉片	肉炒绿甘蓝	炝炒土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		羊排 120 洋胡萝卜 20 羊肉 80 西葫芦 60 绿甘兰 100 木耳 20 羊肉 80 土豆 140 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
六	卤鸡腿	肉沫粉丝小白菜	杏鲍菇炒牛肉	西红柿炒鸡蛋	米饭 花卷	紫米粥	桔子	鸡腿 130 羊肉 60 小白菜 80 粉丝 10 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 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：