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 10 月 12 日——10 月 16 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	奥尔良烤鸡腿	肉炒有机菜花	白菜炖豆腐	米饭 花卷	绿豆大米粥	桔子	奥尔良鸡腿 200 胡萝卜 20 有机花菜 130 后尖 80 大白菜 80 豆腐 100 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	红烧牛肉	青笋炒肉	蜜汁南瓜	米饭 豆沙包	枸杞银耳汤		牛楠 100 土豆 50 青椒 30 青笋 130 肉片 30 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	咖喱鸡块	酱烧茄子	蒜蓉油菜	米饭 包子	花生大米粥	香蕉	鸡上腿 230 土豆 50 青椒 10 红椒 10 肉片 60 茄子 150 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	萝卜炖排骨	孜然肉片	手撕包菜	米饭 红枣卷	疙瘩汤		排骨 100 萝卜 80 胡萝卜 20 后尖 20 洋葱 30 芹菜 100 绿甘蓝 100	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	海带烧肉	西葫芦炒肉片	西红柿炒鸡蛋	米饭 米饭 发糕	紫菜鸡蛋汤	酸奶	后尖精肉 100 五花 60 百叶结 40 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A餐）2026年10月12日——10月16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	奥尔良烤鸡腿	宫保肉丁	肉炒有机菜花	白菜炖粉条	米饭 花卷	绿豆大米粥	桔子	奥尔良鸡腿200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	红烧牛肉	青笋炒肉	肉沫快菜	蜜汁南瓜	米饭 豆沙包	枸杞银耳汤		牛楠100土豆50青椒30青笋130肉片30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	咖喱鸡块	木须肉	酱烧茄子	蒜蓉油菜	米饭 包子	花生大米粥	香蕉	鸡上腿230土豆50青椒10红椒10黄瓜50肉片60胡萝卜20木耳10肉片60茄子150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	萝卜炖排骨	肉炒土豆片	孜然肉片	手撕包菜	米饭 红枣卷	疙瘩汤		排骨100萝卜80土豆180青椒20后尖80后尖20洋葱30芹菜100绿甘兰100	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	海带烧肉	蘑菇肉片	西葫芦炒肉片	西红柿炒鸡蛋	米饭 发糕	紫菜鸡蛋汤	酸奶	后尖精肉100五花60百叶结40土豆20蘑菇120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：

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10月12日——10月16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	芋头扣肉	宫保鸡丁	肉炒有机菜花	白菜炖粉条	米饭 玉米	绿豆大米粥	桔子	五花130芋头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	红烧牛肉	青笋炒肉	肉沫快菜	蜜汁南瓜	米饭 豆沙包	枸杞银耳汤		牛楠100土豆50青椒30青笋130香干40肉片30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	咖喱鸡块	木须肉	酱烧茄子	蒜蓉油菜	米饭 馒头	花生大米粥	香蕉	鸡上腿230土豆50青椒10红椒10黄瓜50肉片60胡萝卜20木耳10肉片60茄子150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	萝卜炖排骨	肉炒土豆片	孜然肉片	手撕包菜	米饭 包子	疙瘩汤		排骨100萝卜80土豆180青椒20后尖80后尖20洋葱30芹菜100绿甘兰100	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	海带烧肉	蘑菇肉片	西葫芦炒肉片	西红柿炒鸡蛋	米饭 发糕	紫菜鸡蛋汤	酸奶	后尖精肉100五花60海带40土豆20蘑菇120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：

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10 月 12 日——10 月 16 日

星期	风味	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	过桥米线　煎鸡蛋　蒜蓉蒜蓉 蒿子秆　玉米	绿豆大米粥	桔子	牛肉丸 150　鱼豆腐 100 香菜 20 花生 20 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　甜玉米 紫米馒头　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	卤肉盖饭　蒜蓉西蓝花 豆沙包　芹菜花生	紫菜鸡蛋汤	香蕉	五花 150 土豆 50 鹌鹑蛋 50 西蓝花 130 芹菜 100 花生 50 花生米 40 青椒 30 鸡腿 150	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	新疆拌面　把子肉 玉米　包子	疙瘩汤		去皮后尖 150 大白菜 100 紫洋葱 200 蒜苔 100 芹菜 20 西红柿 50 五花 150 玉米 150	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
五	水饺　红烧丸子 清炒笋丝　麻婆豆腐	花生大米粥	酸奶	大葱 80 后尖 150 后尖 130 莲藕 30 莴笋 150 胡萝卜 20 绿豆芽 50 豆腐 150	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

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 10 月 12 日——10 月 16 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	绿豆大米粥	桔子	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	红烧牛肉	肉沫快菜	蜜汁南瓜	米饭 紫米馒头	枸杞银耳汤		牛楠 100 土豆 50 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	米饭 肉龙	绿豆汤	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 红枣卷	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 紫米发糕	紫菜鸡蛋汤	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：　　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10月12日——10月16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	绿豆大米粥	桔子	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c16.13mg
二	红烧牛肉	香干芹菜炒肉丝	蒜蓉快菜	蜜汁南瓜	米饭 紫米馒头	枸杞银耳汤		牛楠100 土豆50 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 肉龙	绿豆汤	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c31.7mg
四	黑椒鸡片	西葫芦炒肉片	手撕包菜	醋溜藕片	米饭 红枣卷	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c39.87mg
五	卤鸡腿	肉炒菜花	西红柿炒鸡蛋	醋溜土豆丝	米饭 紫米发糕	紫菜鸡蛋汤	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：