三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（1-2汉A餐）2026年10月19日——10月23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	白菜豆腐烧丸子	土豆片炒肉	清炒快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	去皮后尖150 马蹄10 木白菜50 豆腐30 土豆120 青椒20 豇豆50 五花40 快菜110 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	糖醋里脊	千页豆腐炒肉	豉油粉丝娃娃菜	米饭 馒头	枸杞银耳汤		里脊150 哈密瓜60 西葫芦90 千页豆腐80 五花60 青椒20 娃娃菜120 粉丝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	红烧肉	肉炒干锅有机花菜	蒜蓉油菜	炒饭 豆沙包	疙瘩汤	酸奶	五花100 后尖精肉50 土豆30 有机花菜80 五花90 油菜120 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	萝卜炖牛排	西红柿炒鸡蛋	荷塘小炒	米饭 玉米	紫米粥		牛排100 萝卜80 西红柿120 鸡蛋30 藕片120 胡萝卜30 黄瓜20 木耳1 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
五	香酥鸡腿	圆白菜炒粉条	松仁玉米	米饭 花卷	菠菜豆腐汤	香蕉	鸡腿180 绿甘蓝90 五花30 玉米粒100 松仁10 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

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汉A餐）2026年10月19日——10月23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	白菜豆腐烧丸子	京酱肉丝	土豆片炒肉	蒜蓉快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	去皮后尖150 马蹄10 木白菜50 豆腐30 里脊90 洋葱30 土豆120 青椒20 豇豆50 五花40 快菜110 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	糖醋里脊	黄瓜木耳炒肉	千页豆腐炒肉	豉油粉丝娃娃菜	米饭 馒头	枸杞银耳汤		里脊150 哈密瓜60 西葫芦90 木耳10 去皮后尖100 千页豆腐80 五花60 青椒20 娃娃菜120 粉丝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	红烧肉	孜然肉片	肉炒干锅有机花菜	蒜蓉油菜	炒饭 豆沙包	疙瘩汤	酸奶	五花100 后尖精肉50 土豆30 洋葱80 胡萝卜20 后尖90 有机花菜80 五花90 油菜120 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	萝卜炖牛排	香干炒肉丝	西红柿炒鸡蛋	荷塘小炒	米饭 玉米	紫米粥		牛排120 萝卜80 香干80 香芹20 肉丝20 西红柿120 鸡蛋30 藕片120 胡萝卜30 黄瓜20 木耳1 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
五	香酥鸡腿	酱爆肉丁	肉炒绿甘兰	松仁玉米	米饭 花卷	菠菜豆腐汤	香蕉	鸡腿180 黄瓜40 鸡丁80 花生米20 绿甘蓝90 五花30 玉米粒100 松仁10 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

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（4-9汉A餐）2026年10月19日——10月23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	白菜豆腐烧丸子	京酱肉丝	土豆片炒肉	蒜蓉快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	去皮后尖150 马蹄10 木白菜50 豆腐30 里脊90 洋葱30 土豆120 青椒20 豇豆50 五花40 快菜110 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	糖醋里脊	黄瓜木耳炒肉	千页豆腐炒肉	豉油粉丝娃娃菜	米饭 馒头	枸杞银耳汤		里脊150 哈密瓜60 西葫芦90 去皮后尖100 千页豆腐80 五花60 青椒20 娃娃菜120 粉丝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	红烧肉	孜然肉片	肉炒干锅有机花菜	蒜蓉油菜	米饭 包子	疙瘩汤	酸奶	五花100 后尖精肉50 土豆30 洋葱80 胡萝卜20 后尖90 有机花菜80 五花90 油菜120 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	萝卜炖牛排	香干炒肉丝	西红柿炒鸡蛋	荷塘小炒	米饭 玉米	紫米粥		牛排120 萝卜80 西红柿120 鸡蛋30 香干80 香芹20 肉丝20 藕片120 胡萝卜30 黄瓜20 木耳10 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
五	香菇蒸鸡块	酱爆肉丁	肉炒绿甘兰	松仁玉米	米饭 花卷	菠菜豆腐汤	香蕉	鸡腿150 香菇50 土豆80 黄瓜40 鸡丁80 花生米20 绿甘蓝90 五花30 玉米粒100 松仁10 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

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（1-2民族风味餐）2026年10月19日——10月23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	京酱肉丝	土豆片炒肉	蒜蓉快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	洋葱40 羊肉80 鸡胸90 洋葱30 土豆120 青椒20 豇豆50 鸡胸50 快菜110 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	炖羊蝎子	西葫芦炒肉片	千页豆腐炒肉	豉油娃娃菜	米饭 馒头	枸杞银耳汤		羊蝎子120 西葫芦90 羊肉60 千页豆腐80 鸡腿60 娃娃菜120 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	红烧鸡腿	黄瓜木耳炒肉	肉炒有机花菜	蒜蓉油菜	米饭 紫米馒头	疙瘩汤	酸奶	鸡腿120 后尖80 木耳30 黄瓜50 鸡蛋30 胡萝卜20 羊肉60 有机花菜80 羊肉50 油菜120 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	萝卜炖羊排	干煸肉丝	西红柿炒鸡蛋	炝炒藕片	米饭 玉米	紫米粥		羊排150 萝卜80 西红柿120 鸡蛋30 藕片120 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
五	孜然肉片	酱爆肉丁	肉炒绿甘蓝	松仁玉米	米饭 花卷	菠菜豆腐汤	香蕉	羊肉40 洋葱60 蒜苔20 黄瓜70 鸡胸50 绿甘蓝90 鸡腿30 玉米粒100 松仁10 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

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19日——10月23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	京酱肉丝	豇豆炒肉	蒜蓉快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	洋葱40 羊肉80 鸡胸90 洋葱30 土豆20 豇豆100 鸡胸50 快菜110 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	炖羊蝎子	西葫芦炒肉片	千页豆腐炒肉	豉油娃娃菜	米饭 馒头	枸杞银耳汤		羊蝎子120 西葫芦90 羊肉60 千页豆腐80 鸡腿60 娃娃菜120 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	红烧鸡腿	黄瓜木耳炒肉	肉炒有机花菜	蒜蓉油菜	米饭 紫米馒头	疙瘩汤	酸奶	鸡腿120 后尖80 木耳30 黄瓜50 鸡蛋30 胡萝卜20 羊肉60 有机花菜80 羊肉50 油菜120 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	萝卜炖牛排	干煸肉丝	西红柿炒鸡蛋	炝炒藕片	米饭 玉米	紫米粥		牛排100 萝卜80 西红柿120 鸡蛋30 藕片120 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
五	孜然肉片	酱爆肉丁	肉炒绿甘兰	松仁玉米	米饭 花卷	菠菜豆腐汤	香蕉	羊肉40 洋葱60 蒜苔20 黄瓜70 鸡胸50 绿甘蓝90 鸡腿30 玉米粒100 松仁10 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

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（4-9风味B餐）2026年10月19日——10月23日

星期	风味	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	番茄土豆肉丁面　醋溜白菜 锅包肉　红枣发糕	红豆大米粥	桔子	后尖200土豆30茄子50西红柿50尖椒30胡萝卜20绿甘蓝80绿豆芽40里脊肉排150后尖20油10（标二）100面（富强粉）2	热量954.13Kcal 蛋白质24.07g 脂肪28.52% 钙236.72mg 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
二	过桥米线　豉油菜心 粘玉米　红烧丸子	枸杞银耳汤		牛肉丸100金针菇50鱼豆腐50鹌鹑蛋100菜心60甜玉米100后尖100莲藕30米线100油10（标二）120面（富强粉）25	热量981.51Kcal 蛋白质33.19g 脂肪30%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
三	炒饼　香酥鸡腿 小炒肉　蚝油生菜 包子	疙瘩汤	酸奶	绿甘蓝250绿豆芽100鸡蛋100鸡腿250外婆菜100五花80生菜120油10（标二）120面（富强粉）25	热量981.51Kcal 蛋白质33.19g 脂肪30%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	什锦炒饭　肉沫豆腐 蒜蓉西兰花　干煸鸡块　玉米	紫米粥		玉米粒100青豆60胡萝卜100火腿100后尖90豆腐100西蓝花130尖椒30洋葱50鸡丁150油10（标二）100面（富强粉）25	热量870.46Kcal 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	五花茄丁面　炖腔骨 尖椒土豆丝　蒸红薯	菠菜豆腐汤	香蕉	五花肉120茄子200腔骨400尖椒40土豆150油10（标二）100面（富强粉）25	热量870.46Kcal 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
961.06	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：