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 11 月 2 日——11 月 6 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	百叶结烧肉	孜然鱼豆腐	蒜蓉蒿子秆	米饭 馒头	西红柿鸡蛋汤	香蕉	五花肉 150 土豆 50 百叶结 20 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	番茄沙茶腐竹炖牛排	芹菜炒肉丝	蒜蓉快菜	米饭 肉龙	南瓜小米粥		牛排 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
三	锅包肉	蚝油肉片	香菇油菜	炒饭 豆沙包	绿豆大米粥	酸奶	锅包肉 200 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
四	玉米炖排骨	西葫芦炒肉片	炝炒土豆丝	米饭 紫米馒头	疙瘩汤		排骨 50 梅花肉 100 玉米 20 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
五	香酥鸡腿	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11月2日——11月6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	百叶结烧肉	孜然鱼豆腐	酸菜汆白肉	蒜蓉蒿子秆	米饭 馒头	西红柿鸡蛋汤	香蕉	五花肉150 土豆50 百叶结20 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	番茄沙茶腐竹炖牛排	芹菜炒肉丝	肉末花菜	蒜蓉快菜	米饭 肉龙	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
三	锅包肉	蚝油肉片	肉炒三丝	香菇油菜	炒饭 豆沙包	绿豆大米粥	酸奶	锅包肉200 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
四	玉米炖排骨	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50 梅花肉100 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
五	香酥鸡腿	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11月2日——11月6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	百叶结烧肉	孜然鱼豆腐	酸菜汆白肉	蒜蓉蒿子秆	米饭 馒头	西红柿鸡蛋汤	香蕉	五花肉150 土豆50 百叶结20 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	番茄沙茶腐竹炖牛排	芹菜炒肉丝	肉沫花菜	蒜蓉快菜	米饭 窝头	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
三	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
四	玉米炖排骨	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50 梅花肉100 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
五	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 11 月 2 日——11 月 6 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　馒头	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 玉米 200 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	什锦炒饭　尖椒干豆腐 香辣鸭翅根　蒜蓉菜心　窝头	南瓜小米粥		玉米粒 100 胡萝卜 50 毛豆仁 100 火腿 150 海苔 30 黄瓜 150 豆皮 150 尖椒 100 鸭翅根 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
三	番茄意面　蒜蓉菠菜 酸菜炖腔骨　甜玉米	绿豆大米粥	酸奶	后尖 150 芹菜 200 洋葱 150 西红柿 100 菠菜 150 酸菜 150 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
四	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 200 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
五	臊子面　豆皮肉卷 香酥蘑菇　花卷	紫米粥	桔子	后尖 200 土豆 100 豆腐 150 青蒜 50 胡萝卜 80 后尖 150 豆皮 100 蘑菇 250 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：顾玛力

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11月2日——11月6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	番茄沙茶腐竹炖牛排	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
三	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
四	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
五	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11月2日——11月6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	番茄沙茶腐竹炖牛排	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
三	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
四	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
五	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：