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11月9日——11月13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	香酥肉排	肉炒有机菜花	白菜炖豆腐	米饭 花卷	绿豆大米粥	桔子	肉排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	红烧牛排	青笋炒肉	蜜汁南瓜	米饭 豆沙包	枸杞银耳汤		牛排150 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 奶黄包	疙瘩汤		排骨50 梅花肉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 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）2026年11月9日——11月13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	香酥肉排	宫保肉丁	肉炒有机菜花	白菜炖豆腐	米饭 花卷	绿豆大米粥	桔子	肉排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	红烧牛排	青笋炒肉	肉沫快菜	蜜汁南瓜	米饭 豆沙包	枸杞银耳汤		牛排150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 奶黄包	疙瘩汤		排骨50梅花肉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）2026年11月9日——11月13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	白菜炖豆腐	米饭 蒸红薯	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	红烧牛排	青笋炒肉	肉沫快菜	蜜汁南瓜	米饭 豆沙包	枸杞银耳汤		牛排150 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50 梅花肉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）2026 年 11 月 9 日——11 月 13 日

星期	风味	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	过桥米线　豆干炒肉 蒜蓉蒿子秆　蒸红薯	绿豆大米粥	桔子	牛肉 150 里脊 100　鱼豆腐 100 香菜 20 花生 20 豆干 100 蒜苔 30 肉丝 20 蒿子秆 150 米线 200　红薯 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　卤鹌鹑蛋 紫米馒头　蒜蓉菠菜	枸杞银耳汤		鸡腿 300 土豆 50 尖椒 30 红椒 20 鹌鹑蛋 200 菠菜 150	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	大烩菜　蒜蓉西蓝花 馒头　芹菜花　卤豆干	紫菜鸡蛋汤	香蕉	五花 150 大白菜 100 鹌鹑蛋 50 豆泡 100 后尖 100 腐竹 50 粉条 50 木耳 10 豆皮 20 西蓝花 130 芹菜 100 花生 50 花生米 40 豆干 120 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	新疆炒拉条　妙脆鸡排 小炒外婆菜　包子　玉米	疙瘩汤		去皮后尖 200 大白菜 100 紫洋葱 200 蒜苔 150 芹菜 20 西红柿 50 鸡排 250 玉米 150 外婆菜 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	猪肉白菜水饺　蒸肉饼 干锅土豆片　麻婆豆腐	花生大米粥	酸奶	大葱 80 后尖 150 后尖 130 莲藕 30 土豆 250 胡萝卜 20 玉米粒 50 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 11 月 9 日——11 月 13 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	红烧牛排	肉沫快菜	蜜汁南瓜	米饭 紫米馒头	枸杞银耳汤		牛排 150 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 11 月 9 日——11 月 13 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	红烧牛排	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		牛排 150 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：