

例 8 学生午餐设计方案(提供能量 900kcal)

日期	主食	副食	点心零食
周一	米饭 (大米 125g)	红烧鸡腿(鸡腿 100g)	中等大小橘子 (150g)
		芹菜炒香干(芹菜 100g, 香干 20g)	
		清炒冬瓜(冬瓜 100g)	
		菠菜蛋汤(菠菜 100g, 鸡蛋 10g)	
		香菇狮子头(香菇 10g, 猪肉 50g)	
周二	燕麦饭 (大米 110g, 燕麦 15g)	大白菜炒双菇(大白菜 50g, 香菇 40g, 平菇 50g)	一杯酸奶 (酸奶 100~150g)
		清炒西蓝花(西蓝花 50g)	
		西红柿蛋花汤(西红柿 100g, 鸡蛋 10g)	
		虾仁豆腐(虾仁 25g, 豆腐 50g)	
		山药炒肉(山药 75g, 猪肉 25g)	
周三	蛋炒饭 (大米 125g, 鸡蛋 10g)	卷心菜奶酪色拉(卷心菜 100g, 奶酪 10g, 调味汁少许)	苹果 (150g)
		菠菜猪肝汤(菠菜 100g, 猪肝 5g)	
		红烧带鱼(带鱼 75g)	
		家常豆腐(豆腐 75g)	
		素炒三丝(胡萝卜 100g, 青椒 75g, 黄豆芽 50g)	
周四	馒头 (小麦粉 125g)	丝瓜蛋汤(丝瓜 100g, 鸡蛋 10g)	牛奶 (200ml)
		土豆烧牛肉(土豆 100g, 牛肉 50g)	
		西红柿炒蛋(西红柿 100g, 鸡蛋 20g)	
		炒油菜(油菜 100g)	
		海带豆腐汤(海带结 10g, 豆腐 75g)	
周五	米饭 (大米 125g)	海带豆腐汤(海带结 10g, 豆腐 75g)	香蕉 (150g)

注：按照三餐提供能量比 3：4：3 的原则设计食谱。该表给出的是以午餐 900kcal 的学生食堂午餐食谱，因此菜肴较丰富。青少年身高体重和运动量差别大，群体食谱设计可以根据需要调整主食量和能量，从而满足 97% 以上人员的能量需要，适用于中学生食堂午餐食谱设计，人群平均年龄 14 岁。