

表 1-47 营养充足的中西式早餐食谱举例

食 谱

中式早餐



供能和营养素
能量：655kcal
蛋白质：26.5g
脂肪：14.5g
碳水化合物：89g

米粥 100g
全麦馒头 100g
煮鸡蛋 1 个
瘦肉炒时蔬（肉丝 20g，蔬菜 100g）
豆浆 200ml
香蕉 50~100g

西式早餐



供能和营养素
能量：670kcal
蛋白质：25g
脂肪：17.5g
碳水化合物：75g

全麦面包 100g
鸡胸肉 50g
奶酪一片 10g
酸奶 100ml
蔬菜沙拉（蔬菜 100g，低脂沙拉酱 10g）
苹果 100g

推荐规划 1 周的食物种类和量。在食堂或餐馆就餐、点外卖时，应注意食物的合理选择和搭配，可选 200g 左右的米饭、面类等主食，一荤一素两个菜；做到口味清淡，少选或不选油炸食品、盐含量高的腌制食品等。食堂供餐都按照学生的营养需求设计和安排，注意种类的多样和搭配，科学烹调，注意食物的色香味。学生应尽量吃完，不浪费食物。

晚餐不宜过于丰盛、油腻，否则会延长食物的消化时间，影响睡眠。晚餐时间不要太晚，至少在睡觉前 2 小时进食。

晚餐就餐地点多在家中或餐馆。由于工作生活的安排比较紧张，早、午餐的安排常常比较仓促，晚餐的安排往往比较丰盛；上班族为了节约时间休息，忽略晚餐合理搭配甚至直接不吃晚餐。晚餐应确保食物品种丰富，并考虑早、午餐的进餐情况，适