

攀枝花市义务教育阶段学生营养推荐菜谱

城市学校一周推荐菜谱

| 餐次 | 食物类别 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |
|-----|------|-------|------|-------|--------|-------|
| 早餐 | | 牛奶 | 豆浆 | 牛奶 | 豌豆杂酱面 | 花生米 |
| | | 鸡蛋 | 鸡蛋 | 鲜肉包子 | 鸡蛋 | 鸡蛋 |
| | | 花卷 | 酱肉包子 | | | 蔬菜粥 |
| 中餐 | 荤菜 | 土豆牛腩 | 辣子鸡丁 | 青椒肉丝 | 黄豆焖鸭块 | 豆腐炖鱼 |
| | 素菜 | 韭黄炒蛋 | 烧茄子 | 三鲜豆腐 | 炒时蔬 | 炒时蔬 |
| | | 蒜香茄子 | 糖醋白菜 | 炒空心菜 | 豆腐干炒韭菜 | 青椒土豆丝 |
| | 汤类 | 小菜血旺汤 | 三鲜汤 | 海带鸭子汤 | 莲藕排骨汤 | 番茄鸡蛋汤 |
| | 米饭 | 米饭 | 红薯米饭 | 玉米饭 | 米饭 | 米饭 |
| 午加餐 | 水果 | 鲜枣 | 橘子 | 香蕉 | 梨 | 苹果 |
| 晚餐 | 荤菜 | 回锅肉 | 木耳肉丝 | 芋儿鸡 | 鱼香肉丝 | 水煮腰片 |
| | 素菜 | 炒时蔬 | 麻辣豆腐 | 炒茼笋 | 炒时蔬 | 肉末茄子 |
| | 汤类 | 番茄丸子汤 | 紫菜汤 | 南瓜绿豆汤 | 豆芽汤 | 冬瓜汤 |
| | 米饭 | 玉米饭 | 米饭 | 米饭 | 玉米饭 | 米饭 |

农村学校一周推荐菜谱

| 餐次 | 食物种类 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 早餐 | | 饺子 | 鸡蛋 | 鸡蛋 | 牛奶 | 豆浆 |
| | | 鸡蛋 | 白菜肉包 | 肉丝面条 | 青菜肉包 | 白菜肉包 |
| | | | 菜稀饭 | | | |
| 中餐 | 荤菜 | 鱼香肉丝 | 豆腐鱼 | 子姜鸭子 | 土豆牛腩 | 木耳肉片 |
| | 素菜 | 木耳鸡蛋 | 肉末茄子 | 炒时蔬 | 血旺 | 糖醋白菜 |
| | | 炒茼笋 | 炒时蔬 | 青椒土豆丝 | 糖醋白菜 | 炒时蔬 |
| | 汤类 | 紫菜蛋花汤 | 南瓜绿豆汤 | 小菜豆腐汤 | 黄瓜皮蛋汤 | 番茄蛋汤 |
| 米饭 | 米饭 | 红薯米饭 | 米饭 | 玉米饭 | 米饭 | |
| 午加餐 | 水果 | 橘子 | 梨 | 香蕉 | 苹果 | 柚子 |
| 晚餐 | 荤菜 | 红烧鸡 | 土豆肉丝 | 宫保鸡丁 | 泡椒猪肝 | 酸菜鱼 |
| | 素菜 | 糖醋白菜 | 虎皮青椒 | 炒木耳 | 炒时蔬 | 红烧茄子 |
| | 汤类 | 豆腐汤 | 虾仁冬瓜汤 | 丝瓜汤 | 小菜豆腐汤 | 番茄蛋汤 |
| | 米饭 | 米饭 | 米饭 | 红薯米饭 | 米饭 | 玉米饭 |

编制说明:

一、制定依据

本《推荐菜谱》仅供各中小学校参考，各区（县）教育部门和中小学应结合当地的蔬菜供应及饮食习惯合理设计每周菜谱，促进学生营养水平的提高。本推荐菜谱主要根据《中国居民膳食指南(2016)》和《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》进行编制，由于攀枝花地区差异较大，因此本推荐菜谱只具有参考意义，不能代替学校根据本地区实际情况而自主编制的菜谱。

二、使用说明

1. 保证食物多样性

根据中国居民平衡膳食宝塔，每日的食物应包括六大类：第一类为水；第二类为谷薯类；第三类为蔬菜水果类；第四类为畜禽鱼蛋类；第五类大豆坚果奶类；第六类油盐类。因此，使用食谱时不要机械照搬，根据自身经济条件及营养需求选择多样的食物，使每日食物包含以上六大类，以保证各种营养成分的供给。

2. 灵活使用同类食物替换。

由于各地饮食、烹饪习惯和菜品供应的差异，各学校可以根据当地习惯对同类食物进行替换。如：稻米、面条等之间可以互换；叶子菜类之间可以互换，块茎类之间可以互换；豆类及其制品之间可以互换；动物性食物之间可以互换；肉类与鸡蛋可以互换；动物性肝脏之间可以互换等。同时制作方法也可以根据口味和习惯进行调整。

3. 时令蔬菜等菜品及水果根据当地实际情况进行替换。

由于各地时令蔬菜、水果等食物供应有差异，所以各地学校及家庭根据当地供应的当季菜品和果类进行适当的替换。

4. 城市与农村学生饮食搭配要符合自身营养需求

农村学生优质蛋白质和热量摄入相对不足，而城市学生脂肪、油炸食品等摄

入过多。因此应注意使城市和农村学生膳食摄入符合自身营养需求，农村学生要补豆、多吃肉、多吃新鲜蔬菜，城市学生应限油脂、肥肉、油炸等不健康食品摄入。农村暂受经济条件限制肉类食品摄入量相对不足的，可以增加大豆类、鸡蛋等的摄入，从而保证学生生长发育所需的优质蛋白质。

三、膳食具体建议

1. 三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食

学习期间、尤其是周末和节假日应坚持良好的作息制度，早睡早起。每日三餐定时定量。三餐比例要适宜，早餐提供的能量应占全天总能量的 30%，午餐应占 40%，晚餐应占 30%。正餐不应以糕点、甜食取代主、副食。

每天坚持吃好早餐。包括谷类食物、牛奶或豆浆、鸡蛋、豆制品或瘦肉等富含蛋白质的食物、水果或蔬菜等，早餐搭配种类尽可能丰富。

中小學生正处于生长发育的关键时期，不能受错误观念的误导，盲目节食，更不能以方便面和零食取代正餐。

2. 合理营养，平衡膳食，促进健康

青少年正处于生长发育的关键时期，对蛋白质的需求量较大，因此，青少年要保证营养全面合理，尤其要注意蛋白质的摄入量。膳食搭配中应注意多摄取牛奶、鸡蛋、鱼、瘦肉等畜禽鱼蛋类、大豆奶类食物，同时应摄入充足的时令蔬菜和水果，以保证维生素和矿物质的摄入。

3. 学校与家庭用餐要互补

家长应密切关注学校一周食物供给情况，部分每天晚餐或周末回家吃饭的学生，家长应根据学校的膳食提供情况，根据学生自身生长发育的特点，均衡营养，对家庭膳食进行合理的调整，适当弥补学校膳食供给的不足，同时要防止营养过剩情况的发生。

4. 合理选择零食

零食是合理膳食的组成部分，中小學生及家長應科學選購零食，特別要注意

减少薯片、方便面这类高盐、高热量食品的摄入，尽量控制零食总的摄入量。同时要注意吃零食的时间不要离正餐太近，以免影响正餐的摄入量，不要在睡前吃零食。选择新鲜、易消化的零食，多选用大豆坚果奶类、水果蔬菜类的食物。

5. 适量运动有益健康

尽量减少久坐时间，每小时起来动一动，每天坚持至少 1 小时的运动或 3 至 6 次每次 10 分钟的中等强度的短时间锻炼。周末可以增加户外活动时间，如爬山、郊游、球类运动等。

6. 少盐少油多补水，控糖戒烟严禁酒

食盐、烹调油和脂肪摄入过多，是高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病潜在诱因，因此应当培养清淡饮食习惯。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险。水在生命活动中发挥重要作用，应当足量饮水，提倡饮用白开水和茶水，每天饮水 1500ml 及以上，不喝或少喝含糖饮料、碳酸饮料、茶饮料等。饮水应少量多次，切莫感到口渴时再喝水。吸烟、饮酒严重影响儿童生长发育和精神发育，危害身心健康，因此中小学生应不抽烟、不饮酒。

附件:



图一：中国居民平衡膳食宝塔(2016)



图二：中国儿童平衡膳食算盘(2016)