

DB

深 圳 市 地 方 标 准

DB XX/ XXXXX—XXXX

## 深圳市中小学生营养配餐指南

(征求意见稿)

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

深圳市市场监督管理局

发布



# 目 次

前言.....	II
1 范围.....	1
2 术语和定义.....	1
3 学生餐营养标准.....	1
4 配餐原则.....	5
5 合理烹调.....	6
6 学生餐管理.....	6
7 配餐程序(图见附录 F).....	7
附 录 A (资料性附录) 主要食物互换表 .....	8
附 录 B (资料性附录) 常见富含营养素的食物.....	10
附 录 C (资料性附录) 带量食谱推荐(共 30 天) .....	13
附 录 D (资料性附录) 军训、考试期间学生具体饮食注意事项 .....	34
附 录 E (资料性附录) 学生餐禁用、慎用食品目录.....	35
附 录 F (资料性附录) 配餐程序图.....	36
参考文献.....	65

# 前 言

本标准按照GB/T 1.1-2009规定的格式编写。

本标准由深圳市卫生健康委员会提出并归口。

本标准起草单位：深圳市疾病预防控制中心、深圳市计量质量检测研究院。

本标准主要起草人：

# 深圳市中小学生营养配餐指南

## 1 范围

本指南规定了6岁~17岁中小学生全天即一日三餐能量和营养素供给量、食物的种类和数量、配餐原则以及程序等。

本指南适用于深圳市为中小学生供餐的学校食堂或供餐单位。

## 2 术语和定义

### 2.1

**学生餐 school meals**

由学校食堂或供餐单位为在校学生提供的早餐、午餐或晚餐。

### 2.2

**带量食谱 quantified recipe**

以餐次为单位，用表格形式提供的含有食物名称、原料种类及数量、供餐时间和烹调方式的一组食物搭配组合的食谱。

## 3 学生餐营养标准

### 3.1 三餐比例

早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素宜分别占全天总量的25%~30%、35%~40%、30%~35%。

### 3.2 能量和营养素供给量

不同年龄段学生的全天能量和营养素供给量见表1，不同年龄段学生早餐、午餐和晚餐能量和营养素供给量见表2~4。

表1 每人每天能量和营养素供给量

能量及营养素	6岁~8岁		9岁~11岁		12岁~14岁		15岁~17岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
能量kcal/MJ	1770	1610	2140	1940	2600	2170	3080	2370
蛋白质/g	50	45	60	55	70	60	85	65
脂肪供能比/%E	占总能量的 20%~30%							
碳水化合物供能比/%E	占总能量的 50%~65%							
钙/mg	1000		1000		1200		1000	
铁/mg	12		14		18		18	

能量及营养素	6岁~8岁		9岁~11岁		12岁~14岁		15岁~17岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
锌/mg	6.5		8.0		10.5	9.0	11.5	8.5
碘/ $\mu\text{g}$	90		90		110		120	
维生素A/ $\mu\text{gRAE}$	450		550		720	630	820	630
叶黄素/mg	6							
维生素B <sub>1</sub> /mg	0.9		1.1		1.4	1.2	1.6	1.3
维生素B <sub>2</sub> /mg	0.9		1.1		1.4	1.2	1.6	1.3
维生素C/mg	60		75		95		100	
膳食纤维/g	20		20		20		25	
DHA/mg	160		160		200		200	
EPA/mg	40		40		50		50	

注：能量供给量应达到标准值的90%~110%，蛋白质应达到标准值的80%~120%。

表2 每人每天早餐能量和营养素供给量

能量及营养素	6岁~8岁		9岁~11岁		12岁~14岁		15岁~17岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
能量kcal/MJ	443	403	535	485	650	543	770	593
蛋白质/g	12.5	11.3	15.0	13.8	17.5	15.0	21.3	16.3
脂肪供能比/%E	占总能量的20%~30%							
碳水化合物供能比/%E	占总能量的50%~65%							
钙/mg	250		250		300		250	
铁/mg	3		3.5		4.5		4.5	
锌/mg	1.6		2.0		2.6	2.3	2.9	2.1
碘/ $\mu\text{g}$	22.5		22.5		27.5		30	
维生素A/ $\mu\text{gRAE}$	112.5		137.5		180.0	157.5	205	157.5
叶黄素/mg	1.5							
维生素B <sub>1</sub> /mg	0.2		0.3		0.4	0.3	0.4	0.3
维生素B <sub>2</sub> /mg	0.2		0.3		0.4	0.3	0.4	0.3
维生素C/mg	15.0		18.8		23.8		25.0	
膳食纤维/g	5.		5		5		6.3	
DHA/mg	40		40		50		50	
EPA/mg	10		10		12.5		12.5	

注：能量供给量应达到标准值的90%~110%，蛋白质应达到标准值的80%~120%。

表3 每人每天午餐能量和营养素供给量

能量及营养素	6岁~8岁		9岁~11岁		12岁~14岁		15岁~17岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
能量kcal/MJ	708	644	856	776	1040	868	1232	948
蛋白质/g	20	18	24	22	28	24	34	26
脂肪供能比/%E	占总能量的20%~30%							
碳水化合物供能比/%E	占总能量的50%~65%							
钙/mg	400		400		480		400	
铁/mg	4.8		5.6		7.2		7.2	
锌/mg	2.6		3.2		4.2	3.6	4.6	3.4

能量及营养素	6岁~8岁		9岁~11岁		12岁~14岁		15岁~17岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
碘/ $\mu\text{g}$	36		36		44		48	
维生素A/ $\mu\text{gRAE}$	180		220		288	252	328	252
叶黄素/ $\text{mg}$	2.4							
维生素B <sub>1</sub> / $\text{mg}$	0.4		0.4		0.6	0.5	0.6	0.5
维生素B <sub>2</sub> / $\text{mg}$	0.4		0.4		0.6	0.5	0.6	0.5
维生素C/ $\text{mg}$	24		30		38		40	
膳食纤维/ $\text{g}$	8		8		8		10	
DHA/ $\text{mg}$	64		64		80		80	
EPA/ $\text{mg}$	16		16		20		20	

注：能量供给量应达到标准值的90%~110%，蛋白质应达到标准值的80%~120%。

表4 每人每天晚餐能量和营养素供给量

能量及营养素	6岁~8岁		9岁~11岁		12岁~14岁		15岁~17岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
能量 $\text{kcal/MJ}$	620	564	749	679	910	760	1078	830
蛋白质/ $\text{g}$	18	16	21	19	25	21	30	23
脂肪供能比/%E	占总能量的 20%~30%							
碳水化合物供能比/%E	占总能量的 50%~65%							
钙/ $\text{mg}$	350		350		420		350	
铁/ $\text{mg}$	4.2		4.9		6.3		6.3	
锌/ $\text{mg}$	2.3		2.8		3.7	3.2	4.0	3.0
碘/ $\mu\text{g}$	31.5		31.5		38.5		42.0	
维生素A/ $\mu\text{gRAE}$	157.5		192.5		252	220.5	287	220.5
叶黄素/ $\text{mg}$	2.1							
维生素B <sub>1</sub> / $\text{mg}$	0.3		0.4		0.5	0.4	0.6	0.5
维生素B <sub>2</sub> / $\text{mg}$	0.3		0.4		0.5	0.4	0.6	0.5
维生素C/ $\text{mg}$	21.0		26.3		33.3		35.0	
膳食纤维/ $\text{g}$	7		7		7		8.8	
DHA/ $\text{mg}$	56		56		70		70	
EPA/ $\text{mg}$	14		14		17.5		17.5	

注：能量供给量应达到标准值的90%~110%，蛋白质应达到标准值的80%~120%。

### 3.3 食物种类及数量

一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉蛋类、奶类及大豆类等四类食物。

不同年龄段学生全天各类食物的供给量标准见表5，不同年龄段学生早餐、午餐和晚餐各类食物的供给量标准见表6~8。

表5 每人每天食物种类及数量

单位: g

	食物种类	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	谷薯类	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	40~50	50~60	60~70	60~70
	蛋类	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	300	300	300	300
	大豆类及其制品	20	25	30	40
	坚果	10	10	10	10
植物油		25	25	25	25
盐		5	5	5	6

注1: 均为可食部分生重。

注2: 谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。

注3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆, 大豆制品以干黄豆计。

表6 每人早餐食物种类及数量

单位: g

	食物种类	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	谷薯类	62.5~75	75~87.5	87.5~100	87.5~100
蔬菜水果类	蔬菜类	75~87.5	87.5~100	100~112.5	112.5~125
	水果类	37.5~50	50~62.5	62.5~75	75~87.5
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	7.5~10	10~12.5	12.5~15	15~17.5
	鱼虾类	10~12.5	12.5~15	15~17.5	15~17.5
	蛋类	12.5	12.5	18.75	18.75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	75	75	75	75
	大豆类及其制品	5	6.25	7.5	10
	坚果	2.5	2.5	2.5	2.5
植物油		6.25	6.25	6.25	6.25
盐		1.25	1.25	1.25	1.5

注1: 均为可食部分生重。

注2: 谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。

注3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆, 大豆制品以干黄豆计。

表7 每人午餐食物种类及数量

单位: g

	食物种类	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	谷薯类	100~120	120~140	140~160	140~160
蔬菜水果类	蔬菜类	120~140	140~160	160~180	180~200
	水果类	60~80	80~100	100~120	120~140
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	12~16	16~20	20~24	24~28
	鱼虾类	16~20	20~24	24~28	24~28
	蛋类	20	20	30	30
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	120	120	120	120
	大豆类及其制品	8	10	12	16
	坚果	4	4	4	4
植物油		10	10	10	10
盐		2	2	2	2.4

注1: 均为可食部分生重。

注2: 谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。

注3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆, 大豆制品以干黄豆计。

表8 每人晚餐食物种类及数量

单位：g

	食物种类	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	谷薯类	87.5~105	105~122.5	122.5~140	122.5~140
蔬菜水果类	蔬菜类	105~122.5	122.5~140	140~157.5	157.5~175
	水果类	52.5~70	70~87.5	87.5~105	105~122.5
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	10.5~14	14~17.5	17.5~21	21~24.5
	鱼虾类	14~17.5	17.5~21	21~24.5	21~24.5
	蛋类	17.5	17.5	26.25	26.25
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	105	105	105	105
	大豆类及其制品	7	8.75	10.5	14
	坚果	3.5	3.5	3.5	3.5
植物油		8.75	8.75	8.75	8.75
盐		1.75	1.75	1.75	2.1

注1：均为可食部分生重。  
注2：谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。  
注3：大豆包括黄豆、青豆和黑豆，大豆制品以干黄豆计。

## 4 配餐原则

### 4.1 合理配餐

#### 4.1.1 食物互换

在满足中小学生生长发育所需能量和营养素需要的基础上，进行食物同值互换。每天食物种类应不少于12种以上，每周食物种类应不少于25种。三餐不能用糕点、甜食或零食代替，不应将含糖饮料作为辅助配餐提供。可参考附录A进行食物互换，做到食物多样，适时调配，注重营养与口味相结合。

#### 4.1.2 谷薯类

包括米、面、杂粮和薯类等，可用杂粮或薯类部分替代米或面，多种主食交替提供，避免长期提供一种主食。

#### 4.1.3 蔬菜水果类

每天提供至少4种以上新鲜蔬菜，如果仅提供午餐的学校可以只提供3种以上新鲜蔬菜，一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜，以达到每日叶黄素的推荐量。适量提供菌藻类（野菜、野生菌禁止使用）。每周建议食用1~2次海带、紫菜等富含碘的蔬菜。每天提供至少一种新鲜水果，建议在午餐提供。走读学校，水果不足的量可在家庭补充，全日制学校可在晚餐再补充一份水果。

#### 4.1.4 鱼禽肉蛋类

禽肉与畜肉互换，鱼与虾、蟹等互换，各种蛋类互换。优先选择水产类或禽类；畜肉以瘦肉为主，少提供肥肉。鱼类首要考虑安全性，选择刺少，易取肉的鱼类，建议制作成鱼丸、鱼饼等供学生食用。每周提供1次动物肝脏，每人每次20 g~25 g。蛋类可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。

#### 4.1.5 奶类、大豆类及坚果

平均每人每天提供300 g以上牛奶或相当量的奶制品，如酸奶。奶类选择必须查看营养标签，按照国家规定，蛋白质含量应在2.9 g及以上，不能用含乳饮料代替。奶及奶制品建议在早餐或课间餐

提供。每天提供各种大豆或大豆制品，如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐脑等。建议每天10 g坚果，可在课间餐与奶类一起提供。

#### 4.1.6 干稀搭配

三餐注意干稀搭配吃，有益于帮助消化，增加饱腹感，又能补充水分。早餐可以稀饭搭配鸡蛋，或者牛奶搭配面包吃。午晚餐至少保证两菜一汤，除了易于消化外，还增强食物的适口性。

#### 4.2 推荐营养素含量丰富的食物

参考附录B，可提供下列含推荐营养素含量丰富的食物：

- a) 富含钙的食物：虾皮、奶及奶制品、芝麻、海产品、豆类及坚果等。
- b) 富含铁的食物：黑木耳、紫菜、芝麻酱、动物肝脏、动物血等。
- c) 富含锌的食物：扇贝、鱿鱼、墨鱼、香菇等。
- d) 富含碘的食物：海带、紫菜、贻贝、海鱼等。
- e) 富含维生素A的食物：动物肝脏、蛋类、深色蔬菜和水果等。
- f) 富含叶黄素的食物：韭菜、菠菜、茴香、苋菜、小白菜等。
- g) 富含维生素B<sub>1</sub>的食物：葵花子仁、辣椒、青豆、花生仁等。
- h) 富含维生素B<sub>2</sub>的食物：猪肝、核桃、花生仁、鸡蛋等。
- i) 富含DHA的食物：长鳍金枪鱼、鳀鱼、鳟鱼等。
- j) 富含EPA的食物：大西洋鲑、大比目鱼、粉红鲑等。
- k) 同时搭配富含维生素C的食物，如深绿色的新鲜蔬菜和水果。

如果日常食物提供的营养素不能满足学生生长发育的需求，可鼓励使用微量营养素强化食物，如碘盐、强化酱油或强化植物油等。

#### 4.3 控油限盐

学生餐要清淡，每人每天烹调油用量不超过30 g（推荐食谱中未）；控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，提供的食盐不超过每人每天6 g。

#### 4.4 三餐时间

早餐安排在6:30~8:30、午餐11:30~13:30、晚餐17:30~19:30之间进行为宜。

### 5 合理烹调

5.1 蔬菜应先洗后切。烹调以蒸、炖、烩、炒为主；为了利于控制油脂的摄入量，尽量减少煎、炸等可能产生有毒有害物质的烹调方式，炸肠、炸串、煎肠等不得作为荤菜。

5.2 军训、考试期间学生具体饮食注意事项见附录D。

5.3 学生餐禁用、慎用食品目录参见附录E。

### 6 学生餐管理

6.1 学生餐相关从业人员应接受合理配餐和食品安全培训。学校食堂或者供餐单位应积极创造条件配备专职或兼职营养专业人员。

6.2 在供餐学校及单位中开展形式多样的营养与健康知识宣传教育；学校应将营养与健康教育工作纳入教育工作计划，开展多种形式的合理膳食营养宣传教育活动，做好向家庭开展宣传教育的工作。

6.3 学校应及时将供餐食谱向全校师生和家长公示。一方面搭建沟通平台，便于学生家长及时了解学生的就餐情况；另一方面有利于家长根据在校就餐的营养特点，对家庭膳食进行合理调整，适当弥补学校膳食供给的局限。

6.4 学校对校园食品安全负主体责任，校长是第一责任人，对学校食品安全工作负总责。针对食堂管理的各个环节，建立健全管理制度并组织实施。实行校外配餐的学校要严格按照相关文件要求进行管理。

## 7 配餐程序(图见附录 F)

### 7.1 程序 1 确定能量和营养素供应目标

根据学校提供餐次的实际情况和就餐者的年龄和性别，根据表1~4，确定能量和营养素供应。

以6~8岁男孩为例：如果提供三餐，那么能量为1770 kcal，蛋白质50 g，脂肪占能量的20%~30%，碳水化合物占能量的50%~65%。如果只提供午餐，那么能量为708 kcal，蛋白质20 g，脂肪占能量的20%~30%，碳水化合物占能量的50%~65%。

### 7.2 程序 2 确定各类食物的品种数/具体食材及数量

根据学校提供餐次的实际情况，参照附录C经典配餐或根据表5~8，确定各类食物的品种数/具体食材及数量，设计出食谱。

以6~8岁孩子为例：如果提供三餐，那么一天所需谷薯类是250 g~300 g，蔬菜类是300g~350g。如果只提供午餐，那么所需谷薯类是100 g~120 g，蔬菜类是120 g~140 g。

### 7.3 程序 3 营养核查/调整

根据以上程序设计出食谱后，还应对食谱进行核查，确定编制食谱是否科学合理。根据附录F中表F.1深圳市售主要食材营养素成分表，计算设计出的食谱提供的能量及营养素含量，参照表1~4每人每餐营养素供给量标准进行比较，按照附录F中表F.2能量及营养素核查原则中可接受的范围增减或更换食品的种类或数量。**需要注意，不必严格要求每份营养餐食谱的能量和各类营养素均于标准保持严格一致，保持一段时间平衡即可。**

各种食物提供的实际能量或营养素计算(参见表F.1)：实际能量或营养素=各种食物实际用量×食部×能量或营养素含量÷10000。**比如**，午餐食谱中大米用了200 g，大米实际提供的能量(Kcal)=200×100×345÷10000=690 Kcal。当然，食谱提供的总能量或营养素，就是所有食物提供的能量或营养素全部加起来。

一旦食谱确定，可根据当地饮食习惯，市场供应情况等因素在同一类食物中更换品种和烹调方法，参考附录A制备一周食谱。

### 7.4 程序 4 确定各年龄段就餐人数及给各类食物的量

根据各年龄段就餐人数，计算各年龄段各类食物的量=各年龄段就餐人数×某食物实际用量

### 7.5 程序 5 确定总年龄段就餐总人数及给各类食物的总量

如附录C表C.1中早餐肉末肠粉中肠粉的总需要量计算，肠粉的总量=6~8岁就餐人数×50+9~11岁就餐人数×50+12~14岁就餐人数×65+15~17岁就餐人数×65。计算出各类食物的总量之后，就可以参照各类食物的量进行采购来准备学生餐。

### 7.6 程序 6 营养氛围营造

鼓励在食堂墙上和餐桌上张贴/摆放营养与健康知识宣传画/桌签和宣教内容。每月至少一天，在学生进餐前由陪餐教职员工进行营养与健康知识或者感恩教育等。

附 录 A  
(资料性附录)  
主要食物互换表

主要食物互换表见表A.1~表A.7。

表A.1 能量含量相当于 50 g 大米、面的谷薯类

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
稻米或面粉	50	米饭	粳米 150, 粳米 110	馒头	80
面条(挂面)	50	面条(切面)	60	烙饼	70
烧饼	60	花卷	80	面包	55
饼干	40	米粥	375	米粉	50
鲜玉米(市售)	350	红薯、白薯(生)	190		

表A.2 可食部相当于 100 g 的蔬菜

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
白萝卜	105	菠菜、油菜、小白 菜	120	番茄	100
甘蓝	115	甜椒	120	大白菜	115
黄瓜	110	芹菜	150	茄子	110
蒜苗	120	冬瓜	125	菜花	120
韭菜	110	莴笋	160		

表A.3 可食部相当于 100 g 的水果

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
苹果	130	柑橘、橙	130	梨	120
香蕉	170	桃	120	西瓜	180
鲜枣	115	柿子	115	葡萄	115
菠萝	150	草莓	105	猕猴桃	120

表A.4 可食部相当于 50 g 鱼肉的鱼虾类

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
草鱼	85	大黄鱼	75	鲤鱼	90
带鱼	65	鲢鱼	80	鲑鱼	60
鲫鱼	95	平鱼	70	武昌鱼	85
墨鱼	70	虾	80	蛤蜊	130

表A.5 蛋白质含量相当于 50 g 瘦猪肉的禽畜肉

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
瘦猪肉(生)	50	羊肉(生)	50	猪排骨(生)	85
整鸡、鸭、鹅(生)	50	肉肠(火腿肠)	85	酱肘子	35
瘦牛肉(生)	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表A.6 蛋白质含量相当于 50 g 干黄豆的大豆制品

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
大豆（干黄豆）	50	豆腐（北）	145	豆腐（南）	280
内酯豆腐	350	豆腐干	110	豆浆	730
豆腐丝	80	腐竹	35		

表A.7 蛋白质含量相当于 100 克鲜牛奶的奶类

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
鲜牛奶（羊奶）	100	奶粉	15	酸奶	100
奶酪	10				

**附录 B**  
(资料性附录)  
**常见富含营养素的食物**

常见富含主要营养素的食物见表B.1~表B.11。

**表B.1 常见优质蛋白质含量较高的食物及其蛋白质含量**

单位: g/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
黄豆	35.0	瘦猪肉	20.3	牛肉	19.9
鸡胸脯肉	19.4	羊肉	19.0	草鱼	16.6
鲤鱼	17.6	海虾	16.8	鸡蛋	13.3
牛奶	3.0	豆腐(北)	12.2	豆腐(南)	6.2

**表B.2 常见钙含量较高的食物及其钙含量**

单位: mg/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
虾皮	991	奶酪(干酪)	799	芝麻	620
海带(干)	348	海虾	325	花生仁(炒)	284
紫菜(干)	264	黑木耳(干)	247	豆腐丝	204
黄豆	191	豆腐	164	油菜心	156
扇贝	142	酸奶	118	牛奶	104

**表B.3 常见铁含量较高的食物及其铁含量**

单位: mg/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
黑木耳(干)	97.4	紫菜(干)	54.9	芝麻酱	50.3
鸭血(白鸭)	30.5	猪肝	22.6	扁豆	19.2
豆腐皮	13.9	虾米(海米)	11.0	香菇(干)	10.5

**表B.4 常见锌含量较高的食物及其锌含量**

单位: mg/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
海蛎肉	47.05	扇贝	11.69	鱿鱼(干)	11.24
墨鱼(干)	10.02	香菇	8.57	猪肝	5.78

表B.5 常见碘含量较高的食物及其碘含量

单位：μg/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
海带（干）	36240	紫菜	4323	贻贝	346
海鱼	295.9	虾皮	264.5	海带（鲜）	113.9
虾米	82.5	豆腐干	46.2	鸡蛋	27.2

表B.6 常见维生素A含量较高的食物及其维生素A含量

单位：μgRAE/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
羊肝	20972	猪肝	4972	西兰花	1202
胡萝卜	688	绿芥菜	525	菠菜	469
莴苣叶	370	南瓜	369	鸡蛋	234

表B.7 常见叶黄素含量较高的食物及其叶黄素含量

单位：mg/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
韭菜	18.23	菠菜	6.89	茴香	4.66
苋菜	14.45	小白菜	6.70	枸杞子	4.64
香菜	11.43	空心菜	5.32	小葱	3.94

表B.8 常见维生素B<sub>1</sub>含量较高的食物及其维生素B<sub>1</sub>含量

单位：mg/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
葵花子仁	1.89	辣椒（红、尖、干）	0.53	青豆（青大豆）	0.41
花生仁（生）	0.72	豌豆	0.49	玉米面（白）	0.34
猪肉（瘦）	0.54	黄豆	0.41	小米	0.33

表B.9 常见维生素B<sub>2</sub>含量较高的食物及其维生素B<sub>2</sub>含量

单位：mg/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	2.08	核桃	0.14	花生仁	0.13
鸡蛋	0.27	牛肉	0.14	菠菜	0.11
黄豆	0.20	牛奶	0.14	油菜	0.11

表B. 10 常见 DHA 含量较高的食物及其 DHA 含量

单位: mg/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
长鳍金枪鱼	1000	鳀鱼[凤尾鱼, 银鱼柳]	900	鳟鱼(养殖)	670
鲭鱼	1000	鲱鱼[青鱼]	900	帝王鲑	600
大比目鱼	900	粉红鲑(养殖)	800	粉红鲑(野生)	600

表B. 11 常见 EPA 含量较高的食物及其 EPA 含量

单位: mg/100g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
大西洋鲑	1000	大比目鱼	700	粉红鲑(养殖)	400
鲭鱼	900	鲱鱼[青鱼]	700	粉红鲑(野生)	400
帝王鲑	800	鳀鱼[凤尾鱼, 银鱼柳]	500	长鳍金枪鱼	300

CC

附 录 C  
(资料性附录)  
带量食谱推荐 (共 30 天)

表C.1 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	煎蛋汤面	鸡蛋	25	25	35	35
		面	35	40	45	45
		生菜	30	40	45	50
	肉末肠粉	肠粉	35	40	45	45
		猪肉	5	5	10	10
	清炒生菜	生菜	60	65	70	75
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	红烧墨鱼丸	墨鱼丸	40	50	60	60
	洋葱肉片	洋葱	30	45	50	55
		猪肉	15	15	20	25
	蒜蓉生菜	生菜	60	65	70	75
	紫菜蛋花汤	鸡蛋	25	25	35	40
		紫菜	5	5	5	5
水果	双华李	100	100	100	100	
晚餐	玉米饭	大米	85	100	105	110
		玉米粒	35	40	45	45
	凉瓜烧鸭块	苦瓜	25	40	45	50
		鸭	5	5	5	10
	卤鸡腿	鸡	20	20	25	30
	炒麦菜	麦菜	60	65	70	75
	白菜豆腐汤	白菜	30	35	45	50
		豆腐	20	25	30	40

表C.2 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	菜粥	菠菜	10	10	15	15
		大米	20	25	35	35
	汤河粉	河粉	35	40	50	50
		生菜	25	25	30	35
		瘦肉	5	5	10	10
	炒白菜	小白菜	60	65	70	75
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	豆腐丝炒肉	豆腐丝	10	10	15	20
		青椒	25	30	35	40
		猪肉	10	10	15	15
	韭黄炒蛋	鸡蛋	30	30	35	35
		韭黄	25	30	35	40
	西兰花胡萝卜炒肉	胡萝卜	25	30	35	40
		西兰花	25	30	35	40

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
	茶树菇大骨汤	猪肉	10	10	15	15
		茶树菇	30	40	50	55
		大骨	5	5	5	5
	水果	香蕉	100	100	100	100
晚餐	红薯饭	大米	85	100	105	110
		红薯	35	40	50	50
	冬瓜烧鸡	冬瓜	30	40	45	50
		鸡	10	10	10	15
	蒜苗虾仁	蒜苗	20	30	35	40
		虾仁	50	50	60	70
	三丝豆腐	豆腐	10	15	15	20
		胡萝卜	10	15	15	20
		金针菇	10	15	15	20
	西红柿鸡蛋汤	鸡蛋	20	25	45	45
西红柿		30	30	40	40	

表C.3 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	糯米鸡	鸡	5	5	10	10
		糯米	25	40	45	50
	青菜蛋汤面	鸡蛋	25	25	30	30
		面	55	70	90	90
	青菜	25	25	30	35	
清炒菠菜	青瓜	60	65	70	75	
	牛奶	牛奶	250	250	250	250
午餐	扬州炒饭	大米	80	90	100	100
		胡萝卜	20	25	25	30
		鸡蛋	25	25	35	35
		青豆	10	20	25	25
		猪肉	5	5	5	5
	葱油鸡	葱	5	5	5	5
		鸡	5	5	10	10
	青瓜炒肉	青瓜	25	25	25	30
		猪肉	5	5	5	10
	清炒红薯叶	红薯叶	60	65	70	75
胡萝卜豆腐大骨汤	大骨	5	5	5	5	
	豆腐	10	10	10	20	
	胡萝卜	20	20	30	30	
	水果	油桃	100	100	100	100
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	红烧墨鱼丸	墨鱼丸	50	50	60	60
	茄瓜烧肉末	茄子	25	25	25	30
		猪肉	10	15	15	20
	青椒胡萝卜炒鸡丝	胡萝卜	25	25	25	30
		鸡	5	5	5	10
		青椒	10	20	25	25
	香芹木耳炒香干	木耳	20	20	25	30
		香干	10	10	15	20
		香芹	25	25	25	30
芥菜猪骨汤	芥菜	30	30	30	30	
	猪骨	5	5	5	5	

表C.4 一天菜谱

单位：g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	鸡蛋饼	鸡蛋	25	25	35	35
		面粉	20	20	25	25
	蒸红薯	红薯	40	40	45	45
	青椒土豆丝	青椒	35	50	55	60
		土豆	15	15	30	30
	银耳雪梨汤	雪梨	40	50	50	85
银耳		15	15	15	15	
	牛奶	牛奶	250	250	250	250
午餐	红薯饭	大米	85	100	105	110
		红薯	30	35	40	40
	青椒香干肉丝	青椒	35	50	55	60
		香干	5	10	10	15
		猪肉	5	10	15	15
	鲜鱿排骨	排骨	5	10	10	10
		鱿鱼	50	50	60	70
	西芹粒粒香	西芹	35	50	55	60
		玉米粒	20	25	30	30
	西红柿鸡蛋汤	鸡蛋	25	25	40	40
西红柿		40	50	60	60	
水果	西瓜	100	100	100	100	
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	客家酿豆腐	豆腐	15	20	25	25
		猪肉	5	10	10	15
	萝卜炖鸭块	白萝卜	35	50	55	60
		鸭	10	10	15	15
	炒青笋	青笋	60	65	70	75
	莲藕排骨汤	莲藕	40	50	60	60
排骨		5	10	10	15	

表C.5 一天菜谱

单位：g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	鸡蛋炒河粉	河粉	30	35	40	40
		鸡蛋	20	20	30	30
	芥菜肉末粥	大米	15	20	20	20
		芥兰	20	20	25	30
		瘦肉	5	10	15	15
	馒头	面粉	20	20	25	30
炒空心菜	空心菜	60	65	70	75	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	白萝卜丝烩鱼丸	白萝卜	35	40	45	55
		鱼丸	40	50	60	70
	鸡蛋豆腐肉末	豆腐	10	10	15	20
		鸡蛋	20	20	30	30
		猪肉	5	5	10	10
	西红柿白菜	大白菜	35	40	45	50
		西红柿	35	40	45	50
萝卜龙骨汤	白萝卜	40	40	50	55	

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
		龙骨	5	5	5	5
	水果	水蜜桃	100	100	100	100
晚餐	玉米饭	大米	85	100	105	110
		玉米粒	30	35	40	40
	木耳红萝卜炒蛋	胡萝卜	35	40	45	55
		鸡蛋	10	10	15	15
		木耳	10	20	25	25
	土豆烧排骨	排骨	5	10	10	10
		土豆	15	15	30	30
	小南瓜炒肉片	南瓜	35	40	45	50
		猪肉	15	15	20	20
	竹丝鸡豆腐汤	豆腐	10	15	15	20
枸杞		5	5	5	5	
乌鸡		5	10	10	10	

表C.6 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	豆沙卷	豆沙	5	5	5	5
		面粉	45	55	75	75
	韭菜饼	鸡蛋	10	10	15	15
		韭菜	25	25	30	35
		面粉	40	45	65	65
	炒菠菜	菠菜	60	65	70	75
	青菜瘦肉汤	鸡蛋	10	15	15	20
生菜		25	25	35	35	
瘦肉		5	5	5	5	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	鸭边腿焖冬瓜	冬瓜	25	25	30	35
		鸭	10	15	15	20
	鱼丸豆腐羹	豆腐	10	15	15	20
		鸡蛋	10	10	20	20
		鱼丸	10	15	20	20
	长白菜	白菜	60	65	70	75
	海带胡萝卜龙骨汤	海带	15	15	30	30
		胡萝卜	10	10	15	15
		龙骨	5	5	5	5
水果	梨	100	100	100	100	
晚餐	扬州炒饭	大米	80	95	110	110
		胡萝卜	20	20	20	25
		鸡蛋	15	15	25	25
		青豆	10	15	20	20
		猪肉	5	5	5	5
	清蒸扇贝	扇贝	40	45	50	50
	西红柿豆腐烧肉	豆腐	10	10	10	20
		西红柿	25	25	30	35
		猪肉	10	15	15	20
	炒京包菜	京包菜	60	65	70	75
菠菜肉丸汤	菠菜	30	30	40	45	
	肉丸	5	5	5	5	

表C.7 一天菜谱

单位：g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	南瓜饼	南瓜	30	30	35	40
		糯米粉	25	25	30	35
	肉包	面粉	25	25	30	30
		猪肉	10	10	15	15
	燕麦粥	大米	20	25	25	25
燕麦片		5	10	10	10	
	牛奶	牛奶	250	250	250	250
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	红烧鱼	大白菜	40	50	55	60
		粉丝	15	20	25	25
		龙利鱼	35	40	45	50
	胡萝卜牛腩	胡萝卜	35	40	45	50
		牛腩	15	15	20	25
	西芹红萝卜	胡萝卜	30	35	40	45
		西芹	30	35	40	45
	紫菜鸡蛋豆腐汤	豆腐	10	10	10	10
		鸡蛋	20	25	30	30
紫菜		5	5	5	5	
水果	火龙果	100	100	100	100	
晚餐	玉米饭	大米	85	100	105	110
		玉米粒	35	40	45	45
	香焖鱼丸	西芹	30	35	40	45
		鱼丸	15	20	25	25
	玉子豆腐烧肉	豆腐	15	20	25	25
		鸡蛋	25	30	45	45
		金针菇	20	25	30	30
		猪肉	10	15	20	20
	平菇菜心	菜心	35	40	45	50
		冬菇	20	20	25	25
冬瓜龙骨汤	大骨	5	5	10	10	
	冬瓜	35	45	50	55	

表C.8 一天菜谱

单位：g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	豆沙包	豆沙	10	10	10	10
		面粉	25	30	35	40
	鸡粥	大米	20	25	25	25
		鸡	5	10	15	15
	馒头	面粉	25	25	30	35
清炒笋丝	莴笋	60	65	70	75	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	番茄炒蛋	番茄	30	35	40	45
		鸡蛋	30	30	40	40
	双菇豆腐烧肉	茶树菇	15	20	25	30
		豆腐	10	15	15	25
		鸡蛋	20	25	30	35
金针菇		15	25	35	45	

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
	五香鸡腿	猪肉	5	5	5	10
		鸡	10	10	10	20
	淮山龙骨汤	淮山	35	35	45	45
		龙骨	5	5	5	5
	水果	苹果	100	100	100	100
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	肉丝粉丝烩大白菜	大白菜	30	35	40	45
		粉丝	10	10	15	15
		瘦肉	5	5	5	5
	酸甜咕噜肉	菠萝	30	35	40	45
		青圆椒	30	35	40	45
		五花肉	5	5	10	10
		西红柿	30	35	40	45
	清蒸鱼	罗非鱼	40	50	60	60
	酸辣土豆丝	青椒	30	35	40	45
		土豆	25	30	35	40
	紫菜薏米骨头汤	龙骨	5	5	5	5
		薏米	5	5	5	5
		紫菜	5	5	5	5

表C.9 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	三丝炒米粉	包菜	35	35	40	45
		胡萝卜	35	35	40	45
		鸡蛋	15	15	20	20
		米粉	35	40	45	45
		瘦肉	5	5	10	10
	烧麦	干香菇	10	10	15	15
		面皮	10	15	15	15
		糯米	10	10	15	15
		瘦肉	5	5	5	5
	小米红豆粥	红豆	5	5	5	5
红薯		15	15	20	20	
小米		20	20	20	20	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	鸡蛋豆腐羹	豆腐	5	10	10	10
		鸡蛋	15	20	25	25
	尖椒炒鱼丸	尖椒	35	40	45	50
		鱼丸	40	50	60	70
	萝卜焖排骨	萝卜	35	40	45	50
		排骨	5	10	10	10
	青萝卜骨头汤	大骨	5	10	10	10
		青萝卜	35	40	45	50
	水果	香瓜	100	100	100	100
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	豆皮炒肉	豆皮	15	20	20	30
		胡萝卜	40	45	55	60
		猪肉	5	5	5	10
	酥炸鸡中翅	鸡蛋	20	20	25	25
		鸡中翅	10	10	15	25
		面粉	5	5	10	10
		土豆淀粉	5	5	5	5
	黄瓜玉米胡萝卜	胡萝卜	35	40	45	50
		黄瓜	35	40	45	50
玉米粒		15	20	25	25	
淮山薏米龙骨汤	淮山	30	30	40	40	

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
		龙骨	5	5	5	5
		薏米	5	5	5	5

表C.10 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	蛋糕	白糖	10	10	10	10
		鸡蛋	15	15	25	25
		面粉	15	15	20	20
	芹菜肉丝粥	大米	20	20	25	25
		芹菜	10	10	15	15
		瘦肉	5	5	10	10
	炒生菜	生菜	60	65	70	75
	菠菜豆腐汤	菠菜	30	35	45	50
豆腐		10	15	15	20	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	蛋炒饭	大米	80	90	100	100
		胡萝卜	20	25	25	30
		鸡蛋	15	15	25	25
		玉米粒	10	20	25	25
		猪肉	5	5	5	5
	豆豉蒸五花肉	豆豉	5	5	10	10
		土豆	20	25	35	35
		五花肉	10	10	10	10
	韭菜炒河虾	河虾	35	40	50	50
		韭菜	25	30	35	40
	炒上海青	上海青	60	65	70	75
	海带龙骨汤	海带	30	30	40	45
		龙骨	5	5	5	5
水果	双华李	100	100	100	100	
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	胡萝卜炒蛋	胡萝卜	25	30	35	35
		鸡蛋	20	20	25	25
	黄瓜炒鱼丸片	黄瓜	25	30	35	35
		鱼丸片	20	20	25	25
	地三鲜	千张	5	5	5	5
		茄子	30	35	35	40
		瘦肉	5	10	10	15
		土豆	20	35	35	35
		圆椒	25	25	35	40
	香菇肉丝汤	瘦肉	15	20	20	25
香菇		10	15	15	20	

表C.11 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	菜肉包	卷心菜	10	10	15	20
		面粉	15	15	35	35
		五花肉	5	5	5	5
	炒米粉	鸡蛋	15	15	25	25
		米粉	35	40	50	50
		瘦肉	10	10	10	10
		豌豆	10	10	10	15
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	玉米饭	大米	85	100	105	110
		玉米粒	35	40	50	50
	豆腐炒鸡蛋	豆腐	5	5	5	10
		鸡蛋	15	15	25	25
	散菜花炒虾仁	菜花	30	35	40	50
		胡萝卜	30	35	40	50
		虾仁	40	50	60	60
	白灼菜心	菜心	60	65	70	75
	绿豆红豆汤	红豆	10	10	10	10
		绿豆	10	10	15	15
	水果	皇蕉	100	100	100	100
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	三杯鸭	白萝卜	40	60	65	70
		鸭	15	20	20	20
	西芹豆干炒肉	豆腐干	5	5	10	15
		西芹	30	35	40	50
		猪肉	10	15	20	25
	白灼秋葵	秋葵	60	65	70	75
	蒲瓜蛋花汤	鸡蛋	20	20	25	30
		蒲瓜	35	35	45	50
	水果	桃子	100	100	100	100

表C.12 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	鸡蛋炒粉	包菜	25	25	30	35
		鸡蛋	20	20	25	25
		米粉	45	50	55	55
	蒸肉饼	鸡	5	5	5	5
		马蹄	10	20	35	35
		五花肉	5	5	10	10
		玉米粒	20	25	40	40
	清炒油麦菜	麦菜	60	65	70	75
紫薯红豆糖水	红豆	10	10	20	20	
	紫薯	30	30	50	50	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	扬州炒饭	大米	80	90	100	100
		胡萝卜	20	25	25	30
		鸡蛋	15	15	25	25
		青豆	10	20	25	25
		猪肉	5	5	5	5
	双菇红烧肉	草菇	20	20	20	20
		平菇	10	10	10	10
		五花肉	10	10	10	10
	三丝豆腐	豆腐	5	5	10	10
		胡萝卜	10	10	15	20

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
		金针菇	10	10	15	20
		木耳	10	10	15	20
	凉瓜排骨汤	苦瓜	30	30	40	40
		排骨	10	10	10	10
	水果	油桃	100	100	100	100
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	莲藕焖肉	莲藕	25	30	35	40
		五花肉	5	10	10	20
	蒸鱼饼	鲈鱼	40	50	60	60
	炒花菜	花菜	60	65	70	75
	西红柿豆腐蛋花汤	豆腐	5	5	10	10
		鸡蛋	15	20	20	25
		西红柿	30	30	40	40
水果	橙	100	100	100	100	

表C.13 一天菜谱

单位：g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	花卷	葱	5	5	5	5
		面粉	35	45	55	55
	烤红薯	红薯	50	50	65	65
	清炒菜心	菜心	60	65	70	75
	牛奶	牛奶	250	250	250	250
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	油豆腐烧肉	蒜苗	35	40	50	60
		五花肉	25	30	35	40
		油豆腐	15	15	15	15
	清炒菜心	菜心	60	65	70	75
	淮山薏米猪骨汤	淮山	35	35	45	45
		龙骨	5	5	5	5
		薏米	5	5	5	5
平菇豆腐汤	豆腐	10	10	15	20	
	鸡蛋	15	15	20	20	
	平菇	10	15	15	20	
水果	橙	100	100	100	100	
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	卤蛋焖鸭	卤蛋	20	20	30	30
		鸭	10	10	15	25
	香煎鱼饼	鱼饼	40	50	60	60
	焖茄子	茄子	40	40	50	55
	拍黄瓜	黄瓜	40	40	50	55
	丝瓜蛋汤	鸡蛋	15	15	20	20
		丝瓜	40	40	55	60
水果	香蕉	100	100	100	100	

表C.14 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	炒河粉	包菜	30	40	55	60
		河粉	45	45	50	50
		鸡蛋	20	20	25	25
		瘦肉	10	10	10	10
	肉松包	面粉	25	25	30	35
		猪肉	5	5	5	5
	上海青	上海青	60	65	70	75
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	木耳瘦肉炒千页豆腐	鸡蛋	15	15	20	20
		木耳	15	20	25	30
		千张	10	10	15	20
		猪肉	5	5	10	10
	清蒸鱼	鲈鱼	40	50	60	60
	炒黄豆芽	黄豆芽	60	65	70	75
	赤小豆薏米大骨汤	赤小豆	5	5	5	5
		大骨	5	5	10	10
		薏米	5	5	5	5
	水果	苹果	100	100	100	100
晚餐	玉米饭	大米	85	100	105	110
		玉米粒	35	40	45	45
	香菇鸡	胡萝卜	25	35	45	50
		鸡	10	10	15	15
		香菇	20	20	20	25
	红烧日本豆腐	金针菇	15	15	15	20
		日本豆腐	10	10	15	15
		猪肉	5	10	10	10
	清炒芥菜	芥菜	60	65	70	75
	平菇蛋花汤	鸡蛋	15	20	25	25
		平菇	20	30	30	45
	水果	西瓜	100	100	100	100

表C.15 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	白粥	大米	15	20	25	25
	青菜肉丝炒米粉	鸡蛋	25	25	35	35
		米粉	35	45	50	50
		青菜	40	40	45	55
		猪肉	5	5	5	5
	蒸红薯	红薯	45	45	50	50
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	洋葱炒花甲	花甲	50	55	65	65
		洋葱	50	55	60	75
	胡萝卜炒豆皮	豆皮	20	25	30	40
		胡萝卜	55	60	65	70
	青瓜蛋花汤	鸡蛋	25	25	35	45
		青瓜	55	55	65	75
水果	香瓜	100	100	100	100	
晚餐	红薯饭	大米	85	100	105	110
		红薯	35	40	45	45
	香芹香干肉丝	西芹	50	55	60	75
		猪肉	20	25	30	30

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
	香酥鸭	鸭	15	15	15	20
	水晶冬瓜	冬瓜	60	65	70	75
	芥菜肉丸汤	芥菜	40	40	50	60
		猪肉丸	5	10	15	15
	水果	桃子	100	100	100	100

表C.16 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	豆芽肉丝炒粉	陈村粉	45	60	70	70
		豆芽	25	25	30	35
		猪肉	5	5	10	10
	鸡蛋饼	鸡蛋	25	25	35	35
		面粉	40	45	55	60
	炒麦菜	麦菜	60	65	70	75
	绿豆糖水	绿豆	15	15	15	15
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	酥炸多春鱼	多春鱼	50	50	60	60
	蒜台红椒猪肝	红椒	10	10	15	15
		蒜苔	25	30	35	40
		猪肝	15	20	20	20
	酸辣萝卜丝	白萝卜	60	65	70	75
	青菜鸡蛋豆腐汤	豆腐	5	5	10	15
		鸡蛋	25	25	40	40
青菜		30	30	40	40	
水果	梨	100	100	100	100	
晚餐	意式肉酱意粉	洋葱	25	25	30	30
		意粉	50	60	70	70
		圆椒	10	15	20	30
		猪肉	5	10	10	10
	香菇蒸滑鸡	鸡	10	10	15	25
		香菇	5	5	10	10
	炒麦菜	麦菜	60	65	70	75
	紫薯藕夹	莲藕	40	40	40	50
		紫薯	25	30	35	35
	赤小豆薏米大骨汤	赤小豆	5	5	5	5
		大骨	10	10	10	10
薏米		5	5	5	5	

表C.17 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	烧麦	干香菇	10	15	20	20
		面皮	10	15	15	15
		糯米	10	10	15	15
		瘦肉	5	5	5	5
	炒包菜	包菜	60	65	70	75
	牛腩萝卜汤粉	白萝卜	20	25	45	45
		桂林米粉	35	40	45	45
		牛腩	5	10	10	10
牛奶	牛奶	250	250	250	250	

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
午餐	蛋炒饭	大米	80	90	100	100
		鸡蛋	15	15	25	25
		玉米粒	10	20	25	25
	肉末豆腐	豆腐	15	20	25	25
		猪肉	10	15	15	20
	三杯猪手	猪手	15	15	15	20
	清炒荷兰豆	荷兰豆	60	65	70	75
	虾仁冬瓜汤	冬瓜	30	30	45	45
虾仁		15	15	20	20	
水果	香瓜	100	100	100	100	
晚餐	玉米饭	大米	85	100	105	110
		玉米粒	35	40	45	45
	红烧鸡中翅	鸡中翅	5	5	10	15
	芹菜红椒炒蛋	红椒	10	25	30	30
		鸡蛋	30	30	45	45
		芹菜	25	30	45	45
	炒麦菜	麦菜	60	65	70	75
	鱼丸豆腐丝瓜汤	豆腐	10	10	15	15
		丝瓜	30	30	45	45
		鱼丸	35	35	40	40

表C.18 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	炒米粉	豆皮	10	10	10	15
		鸡蛋	15	15	25	25
		米粉	25	30	35	35
		瘦肉	5	5	5	5
	蒸地瓜	红薯	40	45	50	50
	紫薯面包	面粉	15	15	20	25
		紫薯	15	20	20	20
炒土豆丝	土豆	35	40	50	50	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	豆角炒肉	豆角	35	45	55	65
		猪肉	0	5	5	5
	红烧墨鱼丸	墨鱼丸	40	50	60	60
	回锅肉	青椒	15	15	15	20
		五花肉	5	5	5	5
		洋葱	20	25	30	40
	木耳红椒炒千页豆腐	红椒	30	30	35	40
		木耳	15	20	25	25
		千张	10	10	10	15
丝瓜蛋花汤	鸡蛋	20	20	25	30	
	丝瓜	30	30	40	40	
水果	苹果	100	100	100	100	
晚餐	扬州炒饭	大米	80	90	100	100
		胡萝卜	25	25	25	30
		鸡蛋	15	15	25	25
		青豆	10	20	25	25
		猪肉	5	5	5	5
	尖椒牛肉	尖椒	25	30	35	40
		牛肉	10	15	20	25
	木须肉	胡萝卜	25	30	40	40
		木耳	15	20	25	30
		青瓜	20	20	25	30
瘦肉		10	15	20	25	
莴笋腐皮	腐皮	10	10	10	20	

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
	雪梨银耳汤	莴笋	25	30	35	40
		雪梨	50	50	50	50
		银耳	10	10	10	10

表C.19 一天菜谱

单位：g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	叉烧包	面粉	35	35	45	45
		洋葱	10	10	10	10
		猪肉	5	5	10	10
	鸡蛋饼	鸡蛋	20	20	25	30
		面粉	25	25	35	30
	炒豆芽	豆芽	60	65	70	75
	绿豆海带汤	海带	10	10	15	15
绿豆		5	5	10	10	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	红薯饭	大米	85	100	110	110
		红薯	35	40	45	45
	双椒炒仔鸡	红椒	10	20	25	30
		鸡	5	5	5	10
		尖椒	25	30	35	45
	鱼丸炒花菜	花菜	25	30	35	45
		鱼丸	40	50	60	60
	炒通菜	通菜	60	65	70	75
	鸡蛋豆腐汤	豆腐	10	10	10	15
		鸡蛋	15	15	20	20
水果	橙	100	100	100	100	
晚餐	米饭	大米	90	100	115	120
	豆腐西红柿蒸鸡蛋	豆腐	10	10	15	15
		鸡蛋	15	15	25	25
		西红柿	25	30	35	45
	粉蒸肉	五花肉	15	20	25	25
	红萝卜蒜苔瘦肉	胡萝卜	20	25	30	35
		瘦肉	5	10	10	10
		蒜苔	20	25	30	35
	冬瓜鸡汤	冬瓜	35	35	40	45
		鸡	10	10	10	10

表C.20 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	青菜米粉	鸡蛋	15	15	25	25
		米粉	30	40	40	40
		青菜	35	35	45	50
		猪肉	10	10	10	10
	薯饼	面粉	15	15	20	20
		土豆	25	30	30	35
	黑糯米糕	黑糯米	15	15	20	20
		葡萄干	5	5	5	5
清炒笋丝	莴笋	60	65	70	75	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	黄豆烧排骨	黄豆	10	10	10	10
		排骨	15	15	15	20
	黄瓜炒肉	黄瓜	35	40	45	45
		鸡蛋	10	10	20	20
		猪肉	5	15	15	15
	胡萝卜炒土豆丝	胡萝卜	35	40	45	45
		土豆	15	20	25	30
	金针菇肉丝汤	金针菇	10	15	20	35
		猪肉丸	5	5	5	5
水果	水蜜桃	100	100	100	100	
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	蒲瓜炒蛋	鸡蛋	20	20	30	30
		蒲瓜	25	30	45	50
	肉末粉丝	包菜	25	35	35	50
		粉丝	10	10	15	15
		猪肉	5	5	10	10
	水煮鱼	巴沙鱼	50	60	70	70
		大白菜	35	45	45	50
		豆腐皮	10	15	20	30
	丝瓜汤	丝瓜	40	45	50	50

表C.21 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	馒头	面粉	25	25	30	35
	糯米鸡	鸡	5	5	5	5
		糯米	25	25	30	35
	青菜瘦肉粥	春菜	20	25	25	30
		大米	20	20	25	25
		瘦肉	5	5	10	10
清炒生菜	生菜	60	65	70	75	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	豆角肉片	豆角	15	20	20	25
		豆泡	10	15	15	20
		猪肉	5	10	10	10
	酥炸鱿鱼	鸡蛋	30	30	45	45
		土豆淀粉	10	10	10	10
		鱿鱼	50	60	70	70
	白灼青菜	小白菜	60	65	70	75
	青瓜肉丝汤	青瓜	30	35	40	45
瘦肉		5	10	10	15	
水果	蜜桃	100	100	100	100	

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
晚餐	红薯饭	大米	85	100	105	110
		红薯	35	40	45	45
	青笋烧鸡	花生米	5	5	5	5
		鸡	5	5	10	10
		莴笋	25	35	35	45
	西芹炒肉	西芹	25	35	35	45
		猪肉	15	15	15	15
	木耳炒西兰花	木耳	20	35	35	40
		西兰花	30	40	45	55
	西红柿蛋花汤	鸡蛋	20	20	30	30
西红柿		30	35	40	45	

表C.22 一天菜谱

单位：g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	蛋炒饭	大米	80	90	100	100
		胡萝卜	20	25	25	30
		鸡蛋	15	15	35	35
		猪肉	5	5	5	5
	红薯粥	大米	20	20	25	25
		红薯	10	10	10	10
	煎鸡蛋	鸡蛋	40	40	40	40
清炒菠菜	菠菜	60	65	70	75	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	玉米饭	大米	85	100	105	110
		玉米粒	15	20	25	25
	肉丝炒菜花	菜花	25	30	35	40
		猪肉	10	15	20	20
	水煮鱼	黄豆芽	25	30	35	40
		龙利鱼	50	60	70	70
	炒白菜	小白菜	60	65	70	75
	丝瓜猪肝汤	丝瓜	30	30	40	40
猪肝		5	10	10	15	
水果	火龙果	100	100	100	100	
晚餐	米饭	大米	90	100	110	120
	蒲瓜炒肉	蒲瓜	25	30	35	40
		猪肉	10	15	20	20
	照烧肥牛	金针菇	10	10	10	10
		牛肉	5	5	5	5
	蒸南瓜	南瓜	60	65	70	75
	萝卜骨头汤	白萝卜	30	30	40	40
		大骨	5	5	5	5
豆腐		20	25	30	40	

表C.23 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	肉末肠粉	肠粉	35	40	45	45
		猪肉	5	5	10	10
	紫薯面包	面粉	25	25	30	35
		紫薯	15	20	20	20
	水煮蛋	鸡蛋	40	40	40	40
	炒土豆丝	土豆	40	40	50	50
	绿豆糖水	绿豆	10	15	20	25
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	腐竹鱿鱼	腐竹	5	5	5	5
		鱿鱼	50	60	70	70
	胡萝卜烧鸡	胡萝卜	30	35	40	45
		鸡	5	5	10	10
	炒麦菜	麦菜	60	65	70	75
	苦瓜黄豆鸭肉汤	黄豆	10	10	10	15
		苦瓜	35	35	45	45
		鸭	5	5	10	10
	水果	苹果	100	100	100	100
晚餐	扬州炒饭	大米	80	90	100	100
		胡萝卜	25	30	30	35
		鸡蛋	15	15	35	35
		青豆	15	25	30	30
		猪肉	5	5	5	5
	双色丁	胡萝卜	30	35	40	45
		青豆	30	35	40	45
	酸甜排骨	排骨	10	15	15	15
		西红柿	30	35	40	45
	蒜台鸡丝	鸡	5	5	10	10
		蒜苔	30	35	40	45
	竹笋肉片汤	猪肉	5	5	5	10
		竹笋	35	35	45	45

表C.24 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	炒米粉	花生米	5	5	5	5
		京包菜	25	25	30	35
		绿豆芽	25	25	30	35
		米粉	35	40	45	45
		瘦肉	10	10	10	10
	鸡蛋烧	鸡蛋	10	10	25	25
		面粉	25	25	30	35
		西生菜	20	20	25	30
清炒生菜	生菜	60	65	70	75	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	蒸鲩鱼	鲩鱼	40	50	60	60
	烧茄子	茄子	60	65	70	75
	香菇粉丝	粉丝	10	10	10	10
		京包菜	10	10	10	10
		香菇	5	5	5	5
		猪肉	5	5	5	5
	紫菜蛋花汤	鸡蛋	20	20	20	20
紫菜		5	5	5	5	

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
	水果	橙	100	100	100	100
晚餐	红薯饭	大米	85	100	105	110
		红薯	35	40	45	45
	卤猪手	卤蛋	20	20	30	30
		猪手	15	25	35	45
	青椒炒仔鸡	鸡	10	10	10	10
		青椒	25	30	35	40
		蒜苗	10	20	25	25
	胡萝卜炒菜花	胡萝卜	25	30	35	40
		花菜	45	45	55	65
	鱼丸汤	冬瓜	30	30	40	40
豆腐		20	25	30	40	
鱼丸		15	15	20	20	

表C.25 一天菜谱

单位：g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	炒米粉	京包菜	25	25	30	35
		米粉	20	25	30	30
		瘦肉	5	5	5	5
	蒸红薯	红薯	30	30	35	35
	蒸水蛋	鸡蛋	50	50	75	75
	炒空心菜	空心菜	60	65	70	75
	牛奶	牛奶	250	250	250	250
午餐	玉米饭	大米	85	100	105	110
		玉米粒	20	25	30	30
	青瓜烧鸡	鸡	5	10	10	10
		青瓜	30	35	40	45
	清蒸鱼	鲈鱼	40	50	60	60
	土豆沙葛炒胡萝卜	胡萝卜	30	35	40	45
		沙葛	30	35	40	45
		土豆	10	15	20	25
	莲藕大骨汤	大骨	5	5	5	5
		豆腐	5	5	5	5
莲藕		35	45	55	65	
水果	哈密瓜	100	100	100	100	
晚餐	红薯饭	大米	85	100	105	110
		红薯	20	25	30	30
	尖椒腐竹肉片	腐竹	20	25	30	35
		尖椒	30	35	40	45
		瘦肉	5	10	10	10
	盐焗鸡	鸡	15	15	15	25
	椰菜丝	紫椰菜	60	65	70	75
	海带玉米大骨汤	大骨	5	5	5	5
		海带	10	10	10	10
玉米粒		15	25	35	45	

表C.26 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	青菜肉丝粥	春菜	10	10	15	15
		大米	20	20	25	25
		瘦肉	10	10	15	15
	肉末肠粉	肠粉	35	40	45	45
		鸡蛋	10	10	20	20
		生菜	25	25	30	35
		猪肉	5	5	10	10
清炒菠菜	菠菜	60	65	70	75	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	酱鸡腿	鸡	10	10	10	20
	糖醋鱼饼	菠萝	20	30	35	45
		鱼饼	50	60	70	70
	土豆胡萝卜香干	胡萝卜	25	30	35	40
		土豆	25	30	35	40
		香干	10	10	15	20
	西红柿蛋花汤	鸡蛋	15	20	25	25
		西红柿	30	30	40	40
	水果	西瓜	100	100	100	100
晚餐	红薯饭	大米	85	100	105	110
		红薯	35	40	45	45
	椒盐鸭块	鸭	10	10	10	20
	金针菇胡萝卜炒蛋	胡萝卜	25	30	35	40
		鸡蛋	25	25	30	30
		金针菇	20	20	25	25
		圆椒	25	30	35	40
		猪肉	5	5	5	5
	炒西洋菜	西洋菜	60	65	70	75
	冬瓜淮山汤	冬瓜	25	35	40	45
豆腐		10	15	15	20	
	淮山	5	5	5	5	

表C.27 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	菜肉包	大白菜	10	10	15	15
		面粉	15	15	20	20
		五花肉	5	5	5	5
	黑米粥	大米	10	10	15	15
		黑米	10	15	15	15
		糯米	10	15	15	15
	西红柿煎蛋面	鸡蛋	25	25	35	35
面		35	40	45	45	
	西红柿	25	25	30	35	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	蛋炒饭	大米	80	90	100	100
		胡萝卜	20	25	25	30
		鸡蛋	25	25	40	40
		洋葱	10	20	25	25
	红萝卜烧肉	胡萝卜	25	30	35	40
		猪肉	10	10	15	15
	猪肉炖日本豆腐	日本豆腐	25	30	30	35
猪肉		10	10	15	15	
炒苋菜	苋菜	60	65	70	75	

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
	海带猪骨汤	海带	10	10	10	10
		猪骨	5	5	10	10
	水果	皇蕉	100	100	100	100
晚餐	紫薯饭	大米	85	100	105	110
		紫薯	35	40	45	45
	尖椒鱿鱼	尖椒	25	30	35	40
		鱿鱼	50	60	70	70
	木耳莴笋炒肉丝	木耳	10	20	25	25
		莴笋	25	30	35	40
		猪肉	5	5	10	10
	蒜蓉麦菜	麦菜	60	65	70	75
	丝瓜瘦肉汤	瘦肉	5	10	10	15
丝瓜		30	30	40	40	

表C.28 一天菜谱

单位：g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	小米南瓜粥	南瓜	15	15	20	20
		小米	20	20	25	25
	炒土豆丝	土豆	20	20	30	30
	胡萝卜炒粉丝	豆腐皮	10	15	15	20
		粉丝	20	25	25	30
		胡萝卜	25	30	30	35
鸡蛋	30	30	35	40		
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	蒜苔炒鸭胗	蒜苔	25	30	35	40
		鸭胗	20	20	25	25
	西红柿鱿鱼圈	西红柿	25	30	35	40
		鱿鱼	50	60	70	70
	香锅土豆	土豆	20	25	30	35
		香芹	25	30	35	40
	韭黄蛋花汤	鸡蛋	20	25	35	35
韭黄		30	30	40	40	
水果	油桃	100	100	100	100	
晚餐	玉米饭	大米	85	100	105	110
		玉米粒	35	40	45	45
	双菇肉片	平菇	20	30	35	40
		瘦肉	10	10	15	20
		杏鲍菇	20	30	35	40
	西兰花牛肉	牛肉	10	10	15	20
		西兰花	25	30	35	40
	炒黄瓜丝	黄瓜	60	65	70	75
	蒲瓜豆腐汤	豆腐	10	15	15	20
蒲瓜		30	30	40	40	

表C. 29 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	豆沙包	豆沙	5	5	5	5
		面粉	20	25	30	35
	汤粉	桂林米粉	30	35	40	40
		黄豆	5	5	10	10
		青菜	35	35	45	50
		瘦肉	5	5	10	20
	蒸鸡蛋	鸡蛋	30	30	35	35
炒菠菜	菠菜	60	65	70	75	
午餐	玉米饭	大米	80	95	100	105
		玉米粒	30	35	40	40
	瘦肉炒莴笋	莴笋	35	40	50	55
		猪肉	20	20	25	30
	蒜香扇贝	扇贝	50	50	60	70
		蒜蓉	20	20	30	35
	三丝豆腐	豆腐	5	10	10	15
		金针菇	20	25	25	35
		木耳	20	25	25	35
	牛奶	牛奶	250	250	250	250
晚餐	红薯饭	大米	80	95	100	105
		红薯	30	35	40	40
	土豆孜然鸡	鸡	10	10	15	20
		土豆	20	25	30	35
	三丝豆腐	胡萝卜	20	25	25	35
	香菇菜心	菜心	30	40	50	55
		冬菇	20	25	25	35
	芥菜豆腐汤	豆腐	5	10	10	15
		芥菜	40	40	55	55
	紫菜蛋花汤	鸡蛋	30	30	35	40
		紫菜	5	5	5	5
水果	香瓜	100	100	100	100	

表C. 30 一天菜谱

单位: g

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	白粥	大米	20	20	35	35
	炒河粉	河粉	45	45	55	60
		生菜	5	5	10	10
	煮鸡蛋	鸡蛋	40	40	50	50
	莴笋片炒花菜	花菜	20	25	30	35
莴笋		40	40	50	60	
牛奶	牛奶	250	250	250	250	
午餐	米饭	大米	90	100	110	120
	冬瓜蒸滑鸡	冬瓜	30	30	30	30
		鸡	15	15	15	20
		香菇	5	5	5	5
	萝卜虾丸	白萝卜	20	25	30	35
		虾丸	50	50	60	60
	炒凉瓜	苦瓜	60	65	70	75
白菜豆腐汤	白菜	25	25	35	35	
	豆腐	10	10	15	20	
水果	西瓜	100	100	100	100	
晚餐	红薯饭	大米	85	100	105	110
		红薯	35	40	45	45
	西芹豆腐干炒牛肉	豆腐干	15	15	20	25

餐次	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
		牛肉	10	15	20	20
		西芹	20	25	30	35
	香菇红萝卜炒肉	胡萝卜	20	25	30	35
		瘦肉	15	20	25	30
		香菇	15	15	20	25
	炒西洋菜	西洋菜	60	65	70	75
	西红柿鸡蛋汤	鸡蛋	10	10	20	20
		西红柿	25	25	35	35

## 附录 D

(资料性附录)

## 军训、考试期间学生具体饮食注意事项

## D.1 军训期间饮食注意事项

- D.1.1 军训期间活动量较大, 应根据需要补充能量、水和营养素, 以达到吃动平衡。
- D.1.2 应保证谷类为主, 荤素搭配, 营养摄入全面。
- D.1.3 要及时补充水溶性维生素和矿物质, 可多食用新鲜的蔬菜水果。
- D.1.4 应多食用豆腐、鱼肉、牛奶等富含优质蛋白和钙的食物。
- D.1.5 根据年龄和运动出汗的情况, 要及时补水, 每日饮水量应不少于800 mL~1400 mL。
- D.1.6 宜采用“多次少饮”的方法补水, 可适当补充淡盐水。

## D.1.7 考试期间饮食注意事项

学生考试期间压力较大, 饮食可遵循以下5条建议:

- a) 平衡膳食, 一日三餐食物要多样化、以清淡为主, 尽量避免高油脂或纯油脂的食物, 保证早餐质量。
- b) 考试期间应保证充足的主食和水分, 有利于大脑高速运转。
- c) 多食用鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白的食物, 保证蛋白质供应。
- d) 多食用新鲜蔬菜和水果, 保证充足的维生素和微量元素, 避免由于长时间久坐或大脑紧张而出现便秘。
- e) 适当增加安神补脑的食物, 可适量多吃一些红枣、桂圆以及核桃等干(坚)果。

**附 录 E**  
**(资料性附录)**  
**学生餐禁用、慎用食品目录**

**E.1 禁止食用（使用）的食品（原料）**

E.1.1 冷荤凉拌菜。

E.1.2 发芽马铃薯、四季豆、鲜黄花菜、苦杏仁、木薯、散装的食用油及其他调味品、野生蘑菇、苦味的瓠子、牲畜甲状腺及其它不明动物的器官、组织和腺体、河豚、不新鲜的木耳和银耳。

E.1.3 亚硝酸盐（包括亚硝酸钠、亚硝酸钾）、含铝泡打粉等明文规定不得使用的食品添加剂。

**E.2 慎重食用（使用）的食品（原料）**

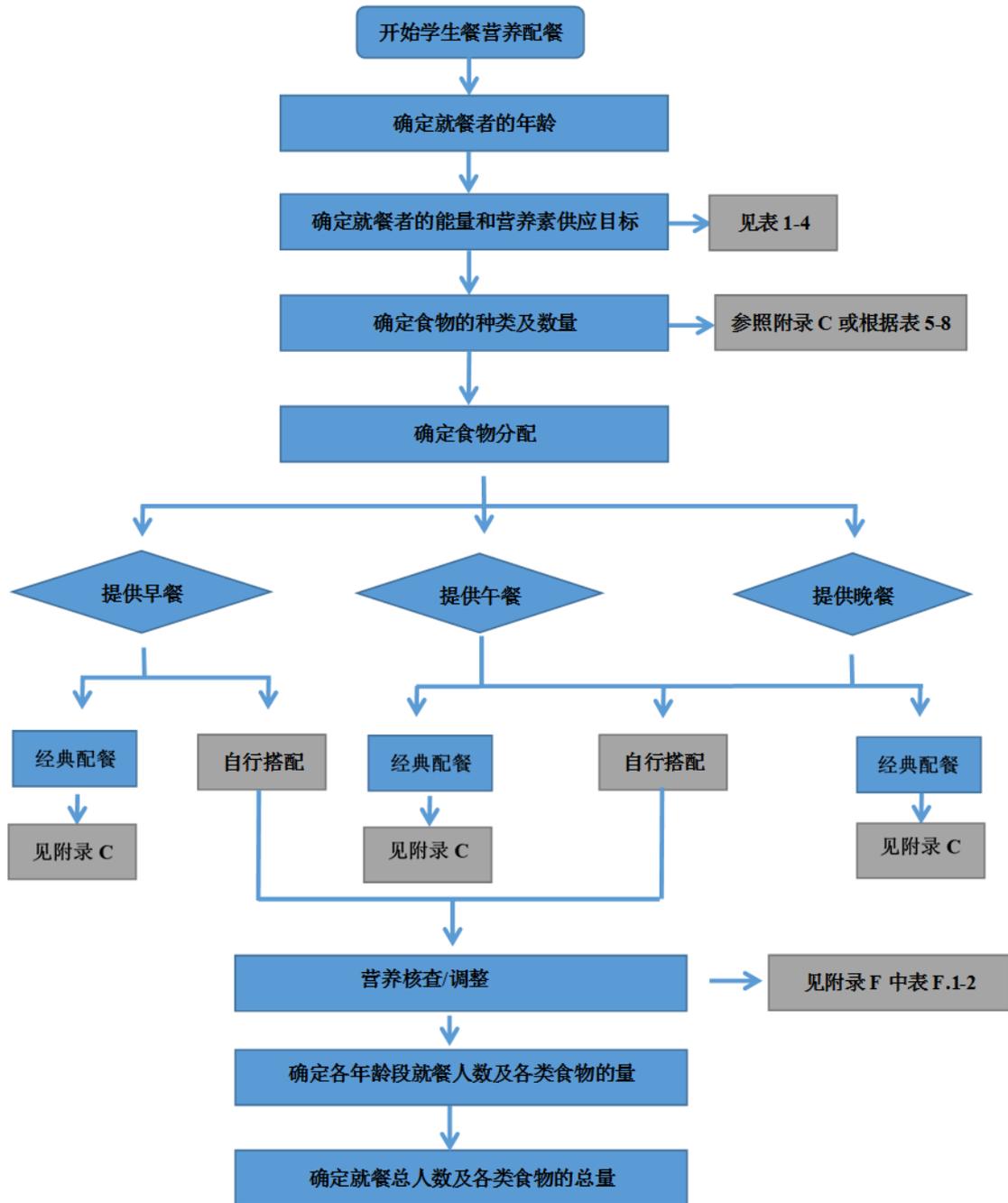
E.2.1 豆浆必须烧开煮沸后方可饮用。

E.2.2 备餐时，熟畜禽类、水产类、鲜奶制品等需注意存放温度和存放时间。

E.2.3 水产品中多刺的鱼类应慎用。

E.2.4 油炸食品、辛辣食品、腌制食品等应慎用。

附录 F  
(资料性附录)  
配餐程序图



图F.1 配餐程序图

表F.1 深圳市售主要食物营养成分表

(以100g可食部计)

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
谷类及制品	粳米（均值）（深圳）	100	14.1	350	6.3	0.6	78.6	...	0.077	0.061	...	6	0.32	1.3	2.7
谷类及制品	粳米（五丰寒地东北大米）（深圳）	100	14.0	351	7.0	0.8	77.8	...	0.092	0.058	...	5	0.43	1.2	2.0
谷类及制品	粳米（五丰优选东北大米）（深圳）	100	14.2	349	7.0	0.4	78.0	...	0.093	0.072	...	6	0.40	1.3	2.9
谷类及制品	粳米（长粒香）（深圳）	100	13.9	354	6.2	0.9	78.7	...	0.080	0.032	...	6	0.24	1.3	3.5
谷类及制品	粳米（稻花香）（深圳）	100	13.9	349	5.8	0.2	79.8	...	0.041	0.079	...	5	0.26	1.1	2.7
谷类及制品	粳米（盘锦大米）（深圳）	100	14.0	351	6.8	0.8	78.0	...	0.082	0.056	...	7	0.37	1.3	3.1
谷类及制品	粳米（珍珠米）（深圳）	100	14.5	347	5.3	0.3	79.4	...	0.071	0.071	...	7	0.25	1.4	2.2
谷类及制品	籼米（均值）（深圳）	100	13.3	353	6.8	0.4	79.3	...	0.053	0.158	...	6	0.20	1.6	2.8
谷类及制品	籼米（泰国香米）（深圳）	100	12.7	354	6.1	0.3	80.5	...	0.041	0.051	...	4	0.18	1.7	2.8

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
谷类及制品	籼米（丝苗米）（深圳）	100	12.4	356	6.4	0.4	80.5	...	0.041	0.066	...	5	0.20	1.7	1.8
谷类及制品	籼米（香软米）（深圳）	100	12.6	359	6.6	1.1	79.3	...	0.047	0.053	...	14	0.24	2.0	2.1
谷类及制品	籼米（油粘米）（深圳）	100	13.2	351	6.7	0.2	79.5	...	0.061	0.061	...	6	0.24	1.6	2.1
谷类及制品	籼米（泰国茉莉香米）（深圳）	100	12.5	356	6.3	0.1	80.9	...	0.035	0.052	...	5	0.14	1.8	2.6
谷类及制品	籼米（纯香王）（深圳）	100	14.5	347	7.2	...	78.1	...	0.049	0.059	...	5	0.25	1.5	2.5
谷类及制品	籼米（散装，惠州）（深圳）	100	14.2	349	7.3	0.4	77.9	...	0.081	0.509	...	5	0.21	1.5	4.0
谷类及制品	籼米（散装，湖南）（深圳）	100	14.0	351	7.4	0.4	78.0	...	0.070	0.415	...	4	0.16	1.5	4.6
谷类及制品	糙米（均值）（深圳）	100	13.8	354	7.2	1.4	76.7	...	0.202	0.058	...	9	0.97	1.5	2.0
谷类及制品	糙米（百骏生态米）（深圳）	100	13.3	354	7.5	0.6	78.0	...	0.153	0.060	...	9	0.75	1.7	1.4
谷类及制品	糙米（散装）（深圳）	100	14.3	354	6.9	2.1	75.3	...	0.251	0.056	...	9	1.19	1.3	2.7
谷类及制品	黑米（深圳）	100	15.0	351	7.8	2.3	73.4	...	0.098	0.083	...	15	0.74	1.4	2.2

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
谷类及制品	籼糯米(深圳)	100	14.8	347	7.8	0.4	76.8	...	0.040	0.055	...	4	0.21	1.0	3.3
谷类及制品	粳糯米(深圳)	100	15.6	344	6.8	0.4	77.0	...	0.077	0.076	...	6	0.27	1.3	3.6
谷类及制品	黑糯米(深圳)	100	14.1	351	10.4	1.5	72.8	...	0.085	0.067	...	14	2.36	1.8	2.7
谷类及制品	小米(深圳)	100	14.0	361	9.4	3.0	72.8	...	0.216	0.078	...	12	2.58	1.6	6.0
谷类及制品	大 黄 米(深圳)	100	12.7	368	11.7	3.7	70.7	...	2.938	0.083	...	10	3.41	2.4	4.1
谷类及制品	红米(深圳)	100	15.3	351	7.9	2.6	73.0	...	0.894	0.090	...	10	1.12	1.5	4.0
谷类及制品	糯米粉(深圳)	100	13.7	354	7.3	0.9	77.9	...	0.056	0.062	...	15	0.41	1.0	2.9
谷类及制品	米粉(干)(深圳)	100	11.9	359	7.0	0.4	80.5	...	0.018	0.060	...	4	0.42	1.0	6.3
谷类及制品	河粉(深圳)	100	67.8	136	2.4	1.2	28.5	...	0.013	0.209	...	5	0.26	0.4	18.3
谷类及制品	小麦(深圳)	100	11.9	361	10.0	1.8	75.0	...	0.302	0.066	...	34	3.23	1.9	2.4
谷类及制品	高筋小麦粉(深圳)	100	13.6	359	12.6	1.7	71.9	...	0.264	0.103	29	21	2.11	1.0	2.1
谷类及制品	低筋小麦粉(深圳)	100	12.9	361	8.8	2.0	75.7	...	0.263	0.080	...	20	1.52	0.8	1.7
谷类及制品	中筋小麦粉(深圳)	100	12.9	356	11.0	0.8	74.8	...	0.286	0.086	...	18	1.00	0.9	10.9
谷类及制品	挂面(全麦)(深圳)	100	13.0	347	14.2	0.1	71.1	...	0.111	0.553	...	16	0.97	0.8	6.7
谷类及制品	挂面(鸡蛋)(深圳)	100	11.7	356	10.9	0.2	76.4	...	0.072	0.070	...	17	1.98	0.5	6.1

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
谷类及制品	挂面（高筋面）（深圳）	100	10.8	359	12.1	0.1	75.8	...	0.110	0.091	...	18	1.11	0.7	10.5
谷类及制品	挂面（香菇）（深圳）	100	10.2	354	13.7	0.2	73.1	...	0.168	0.090	...	23	1.89	1.0	54.9
谷类及制品	面条（乌冬面）（深圳）	100	66.2	140	5.0	0.8	27.7	...	0.015	0.088	...	11	0.46	0.2	12.0
谷类及制品	面条（拉面）（深圳）	100	22.8	308	10.5	0.4	64.6	...	0.048	0.079	...	13	0.73	0.5	37.4
谷类及制品	面条（面饼）（深圳）	100	11.9	354	11.7	0.4	74.4	...	0.102	0.030	...	27	0.85	0.4	4.9
谷类及制品	饺子皮（深圳）	100	35.6	263	8.0	0.8	55.2	...	0.073	0.481	...	21	0.95	0.3	11.0
谷类及制品	意大利面（深圳）	100	11.2	347	11.2	0.4	73.2	...	0.126	0.059	...	26	1.06	1.1	16.2
谷类及制品	通心粉（深圳）	100	10.3	368	12.6	1.2	75.1	...	0.104	0.313	...	20	1.15	1.1	4.3
谷类及制品	燕麦（深圳）	100	13.1	385	12.7	8.0	64.8	...	0.200	0.067	...	54	3.41	1.9	4.6
谷类及制品	薏米（深圳）	100	12.1	378	16.1	5.4	64.8	...	1.673	0.095	...	9	6.38	2.8	3.2
谷类及制品	高粱（深圳）	100	14.2	354	10.5	1.3	73.5	...	0.664	0.064	...	6	1.27	0.6	4.3
谷类及制品	荞麦（深圳）	100	13.9	354	12.6	2.4	69.3	...	0.863	0.110	...	16	2.30	1.5	3.9
谷类及制品	玉米渣（深圳）	100	14.6	354	6.5	1.5	77.1	...	0.152	0.058	...	2	0.29	0.2	4.2
谷类及制品	米饭（粳米饭）	100	70.1	113	3.0	0.4	26.4	...	0.010	0.010	...	6	0.1	0.14	-
谷类及制品	燕麦片（深圳）	100	8.6	413	10.8	10.0	69.1	...	0.223	0.069	...	41	2.85	2.1	3.0

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
薯类、淀粉及制品	玉米淀粉(深圳)	100	14.1	351	0.4	0.4	85.1	...	0.010	0.070	...	6	0.99	...	19.0
薯类、淀粉及制品	红薯淀粉(深圳)	100	13.1	354	0.3	0.4	86.0	...	0.010	0.084	...	66	1.81	...	11.8
薯类、淀粉及制品	小麦淀粉(深圳)	100	15.4	344	...	0.4	83.9	...	0.026	0.071	...	13	1.09	0.1	17.6
薯类、淀粉及制品	木薯淀粉(深圳)	100	13.0	354	0.2	0.4	86.1	...	0.012	0.062	...	14	3.48	0.1	16.0
薯类、淀粉及制品	土豆粉(深圳)	100	14.4	349	0.2	0.3	85.0	...	0.010	0.058	...	16	0.48	...	7.2
薯类、淀粉及制品	红薯粉条(深圳)	100	13.5	351	0.3	0.1	85.8	...	...	0.059	...	31	3.11	0.1	7.0
薯类、淀粉及制品	绿豆粉丝(深圳)	100	11.9	359	0.3	0.2	87.3	...	0.010	0.060	...	19	0.46	1.5	7.0
薯类、淀粉及制品	西米(深圳)	100	10.7	363	0.1	0.4	88.7	...	0.382	0.074	...	25	0.30	...	6.9
薯类、淀粉及制品	玉米米粉(深圳)	100	10.8	361	0.5	...	88.5	...	0.011	0.343	...	9	0.67	...	5.0
干豆类及制品	黄豆(深圳)	100	10.4	392	33.0	9.5	42.7	...	0.379	0.104	24	123	6.62	3.1	1.6
干豆类及制品	蚕豆(深圳)	100	14.6	339	25.2	1.0	56.4	...	0.177	0.159	...	87	4.75	2.9	21.2
干豆类及制品	黑豆(深圳)	100	10.0	399	40.0	10.8	34.5	...	0.199	0.094	...	189	7.20	3.4	1.3
干豆类及制品	红豆(深圳)	100	14.7	337	20.6	0.3	61.4	...	0.078	0.076	8	56	6.11	2.1	1.8
干豆类及制品	绿豆(深圳)	100	12.4	347	22.7	0.8	60.9	10	0.185	0.055	...	79	3.42	2.2	1.8
干豆类及制品	大白豆(深圳)	100	16.5	332	19.3	2.0	58.2	...	3.545	0.117	...	72	4.45	2.5	2.8
干豆类及制品	扁豆(深圳)	100	13.3	339	23.0	1.0	58.3	...	1.623	0.075	...	77	3.77	2.5	3.8

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素 A/ $\mu\text{g RE}$	维生素 B <sub>1</sub> /mg	维生素 B <sub>2</sub> /mg	维生素 C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
干豆类及制品	荷包豆 (深圳)	100	14.7	342	20.0	2.0	59.9	...	1.139	0.110	...	30	3.98	2.2	4.0
干豆类及制品	花豆 (深圳)	100	14.0	339	18.9	1.1	62.2	...	0.117	0.098	...	98	8.05	2.9	24.7
干豆类及制品	红腰豆 (深圳)	100	16.0	347	22.0	3.9	54.8	...	0.211	0.124	...	100	4.93	2.6	14.7
干豆类及制品	赤小豆 (深圳)	100	11.6	347	20.4	0.6	63.5	...	0.037	0.097	...	223	5.45	2.7	7.6
干豆类及制品	水豆腐 (深圳)	100	81.3	90	8.8	4.1	4.4	...	0.034	0.010	...	245	1.44	1.0	20.4
干豆类及制品	山水豆腐 (深圳)	100	87.6	61	6.3	3.2	1.7	...	0.019	0.010	...	206	0.96	0.5	12.2
干豆类及制品	农家腐竹 (深圳)	100	8.6	459	45.8	18.5	26.8	...	0.404	0.043	...	259	5.61	3.4	9.5
干豆类及制品	内酯豆腐 (深圳)	100	91.5	42	4.4	2.0	1.6	...	...	...	...	24	0.58	0.3	26.8
干豆类及制品	东北白干 (深圳)	100	70.8	141	16.1	5.9	5.8	...	0.014	0.010	...	146	2.36	1.5	22.3
干豆类及制品	百叶 (深圳)	100	54.3	217	25.8	8.1	9.9	...	0.024	0.010	...	146	4.09	2.4	26.0
干豆类及制品	上海茶干 (深圳)	100	66.7	159	16.3	7.0	7.5	...	0.032	0.010	...	286	2.68	1.5	41.4
干豆类及制品	攸县香干 (深圳)	100	67.5	168	16.3	8.9	5.6	...	0.013	0.010	...	362	3.02	1.6	14.1
干豆类及制品	五香干 (深圳)	100	68.7	161	16.5	8.6	4.4	...	0.020	0.010	...	151	2.37	1.7	33.4
干豆类及制品	酱豆干 (深圳)	100	71.9	136	13.7	7.0	4.5	...	0.025	0.010	...	482	2.20	1.3	35.0
干豆类及制品	油豆腐 (深圳)	100	47.2	320	19.6	23.6	8.1	...	0.017	0.010	...	168	2.48	1.9	20.3
干豆类及制品	豆豉 (深圳)	100	22.7	269	24.1	3.0	39.7	—	0.020	0.090	—	29	3.7	2.37	-
蔬菜类及制品	洋葱 (深圳)	90	91.2	35	0.5	0.1	7.9	...	0.018	0.010	11	21	0.2	0.15	...

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
蔬菜类及制品	蒜苔(深圳)	90	79.8	80	2.9	0.2	16.3	24	0.110	0.024	190	32	0.5	0.64	14.76
蔬菜类及制品	大葱(深圳)	82	92.0	31	1.1	...	6.4	...	0.034	0.017	25	14	0.3	0.32	5.45
蔬菜类及制品	韭菜(深圳)	90	93.8	22	2.0	0.2	3.0	352	0.031	0.037	40	51	0.8	0.34	18.43
蔬菜类及制品	蒜苗(深圳)	82	90.1	38	1.9	0.2	6.9	134	0.058	0.031	95	55	0.8	0.33	4.80
蔬菜类及制品	分葱(红头)(深圳)	90	94.7	20	1.2	0.3	3.1	161	0.039	0.025	36	83	0.6	0.46	6.82
蔬菜类及制品	细香葱(白根)(深圳)	89	93.0	24	1.3	0.1	4.3	119	0.046	0.029	29	104	0.8	0.30	1.55
蔬菜类及制品	韭黄(深圳)	88	95.5	17	1.4	0.1	2.5	...	0.035	0.018	11	21	0.8	0.27	4.51
蔬菜类及制品	蒜头(深圳)	85	67.3	129	5.9	0.2	25.4	...	0.190	0.041	18	17	1.1	0.69	22.70
蔬菜类及制品	生姜(深圳)	95	95.2	18	0.9	0.2	3.0	...	0.010	0.010	3	16	0.2	0.14	1.13
蔬菜类及制品	紫洋葱(深圳)	89	88.5	47	1.3	0.2	9.8	...	0.038	0.012	11	47	0.3	0.27	...
蔬菜类及制品	西洋菜(深圳)	73	95.2	18	2.1	0.3	1.7	137	0.022	0.035	44	71	0.9	0.73	7.38
蔬菜类及制品	韭菜花(深圳)	95	91.7	34	2.5	0.3	5.2	42	0.056	0.042	45	16	0.6	0.40	8.92
蔬菜类及制品	白萝卜(深圳)	95	95.2	19	0.5	...	4.1	...	0.010	0.010	35	24	0.2	0.17	4.71
蔬菜类及制品	青萝卜(深圳)	95	92.8	27	1.3	0.2	5.0	11	0.017	0.010	15	25	0.3	0.19	5.00
蔬菜类及制品	胡萝卜(深圳)	97	90.4	37	0.9	0.1	7.9	926	0.032	0.100	14	25	0.3	0.13	6.02
蔬菜类及制品	菜心(深圳)	84	94.8	18	2.1	0.2	1.9	208	0.043	0.051	77	49	0.6	0.49	6.75

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素 A/ $\mu\text{g RE}$	维生素 B <sub>1</sub> /mg	维生素 B <sub>2</sub> /mg	维生素 C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
蔬菜类及制品	结球白菜(深圳)	85	95.4	17	0.6	...	3.5	...	0.018	0.010	28	47	0.3	0.25	5.72
蔬菜类及制品	油麦菜(深圳)	81	93.2	25	1.6	0.2	4.1	262	0.057	0.039	30	58	0.9	0.37	...
蔬菜类及制品	普通白菜(深圳)	83	94.0	23	2.0	0.2	3.3	23	0.062	0.027	56	43	0.4	0.27	...
蔬菜类及制品	薄荷叶(深圳)	100	91.2	32	2.6	0.3	4.7	209	0.010	0.028	56	93	5.1	1.99	...
蔬菜类及制品	大白菜(深圳)	87	94.1	23	1.2	0.1	4.2	8	0.011	0.010	51	37	0.2	0.18	4.24
蔬菜类及制品	菠菜(深圳)	89	86.5	50	4.7	0.8	5.8	536	0.095	0.037	159	160	4.0	0.70	4.67
蔬菜类及制品	芹菜(深圳)	66	95.3	15	1.2	0.2	2.1	31	0.024	0.043	19	76	1.3	0.14	...
蔬菜类及制品	莴笋(深圳)	62	95.5	15	1.0	0.1	2.5	5	0.028	0.010	9	17	0.2	0.16	7.88
蔬菜类及制品	结球甘蓝(深圳)	86	92.2	31	1.5	0.2	5.6	...	0.022	0.010	46	57	0.3	0.11	...
蔬菜类及制品	花椰菜(深圳)	82	93.1	26	2.0	0.2	4.1	...	0.067	0.020	180	20	0.4	0.35	12.88
蔬菜类及制品	赤甘蓝(深圳)	85	90.8	36	2.1	0.2	6.3	...	0.010	0.010	95	15	0.3	0.25	...
蔬菜类及制品	青花菜(深圳)	83	89.4	41	4.6	0.5	4.4	15	0.046	0.043	150	62	0.7	0.67	8.08
蔬菜类及制品	皇帝菜(深圳)	82	93.6	23	1.6	0.3	3.3	90	0.018	0.024	27	65	1.3	0.28	7.81
蔬菜类及制品	香芹菜(深圳)	68	93.7	20	1.2	0.1	3.5	47	0.035	0.046	51	120	1.4	0.41	4.32
蔬菜类及制品	茺荑(深圳)	81	89.4	38	2.3	0.4	6.1	210	0.035	0.085	220	112	13.5	0.29	7.45
蔬菜类及制品	茼蒿(深圳)	82	95.0	16	1.7	0.2	1.9	223	0.034	0.036	22	83	1.3	0.28	5.63
蔬菜类及制品	芥蓝(深圳)	78	92.4	28	2.6	0.3	3.7	216	0.033	0.039	189	90	0.5	0.40	4.01

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
蔬菜类及制品	蕹菜(空心菜)(深圳)	100	93.4	23	1.5	0.2	3.8	124	0.010	0.025	36	63	0.8	0.33	8.90
蔬菜类及制品	包芥菜(芥菜)(深圳)	83	94.7	18	1.6	0.1	2.7	92	0.014	0.011	85	87	0.5	0.27	...
蔬菜类及制品	红苋菜(深圳)	73	93.6	20	2.2	0.2	2.3	184	...	...	38	177	7.0	0.34	...
蔬菜类及制品	白苋菜(深圳)	74	94.5	16	1.3	0.1	2.5	124	...	...	41	125	4.3	0.45	11.84
蔬菜类及制品	芥菜(深圳)	94	94.8	17	1.4	0.1	2.6	99	0.015	0.024	111	95	0.6	0.40	6.90
蔬菜类及制品	雪里红(深圳)	94	94.2	18	1.7	0.2	2.4	179	0.024	0.035	91	176	0.9	1.26	6.43
蔬菜类及制品	竹笋(深圳)	63	92.5	28	3.3	0.3	2.9	5	0.073	0.035	16	10	0.9	0.88	4.89
蔬菜类及制品	榨菜头(大头菜)(深圳)	83	95.6	16	1.4	...	2.6	8	0.017	0.010	73	24	0.4	0.28	1.15
蔬菜类及制品	上海青(深圳)	97	95.2	15	1.6	0.1	1.8	91	0.019	0.034	70	97	3.5	0.27	1.21
蔬菜类及制品	西芹(深圳)	80	96.3	13	0.4	...	2.7	6	0.010	0.010	9	53	0.1	0.16	1.20
蔬菜类及制品	红菜心(深圳)	85	93.5	25	2.7	0.1	3.2	40	0.038	0.019	94	38	0.6	0.59	2.13
蔬菜类及制品	猫耳菜(孺菜)(深圳)	96	95.5	19	1.3	0.2	2.9	184	0.016	0.019	65	89	1.0	0.33	1.17
蔬菜类及制品	番薯叶(深圳)	97	92.3	27	2.3	0.2	3.9	102	0.019	0.022	51	127	2.1	0.35	2.41
蔬菜类及制品	生菜(深圳)	94	95.6	18	1.2	0.3	2.5	100	0.025	0.023	15	43	0.5	0.33	1.00

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
蔬菜类及制品	春菜(深圳)	100	94.4	21	2.1	0.4	2.1	134	0.018	0.031	75	83	0.7	0.32	1.50
蔬菜类及制品	芥兰头(深圳)	78	93.4	25	1.5	0.2	4.3	...	0.025	0.011	73	24	0.2	0.21	1.13
蔬菜类及制品	棒菜(芥菜茎)(深圳)	92	94.9	19	1.0	0.1	3.4	...	0.019	0.010	24	32	0.1	0.08	1.27
蔬菜类及制品	冬菜芽(深圳)	100	86.5	55	5.1	0.6	7.2	56	0.010	0.012	107	110	0.8	0.64	1.38
蔬菜类及制品	冬笋(深圳)	39	92.1	29	2.3	...	4.8	12	0.063	0.031	15	8	0.3	0.64	1.92
蔬菜类及制品	野芹菜(深圳)	85	92.9	24	2.1	...	3.8	12	0.010	0.032	27	108	1.3	0.36	1.92
蔬菜类及制品	小白菜(深圳)	81	95.2	17	1.6	0.2	2.2	43	0.017	0.027	40	103	0.6	0.31	1.84
蔬菜类及制品	芦蒿(深圳)	90	95.0	18	1.0	0.2	3.1	15	0.017	0.011	3	46	0.4	0.21	1.00
蔬菜类及制品	芦笋(深圳)	90	93.6	26	1.5	0.3	4.3	23	0.085	0.020	24	17	0.6	0.42	1.00
蔬菜类及制品	百合(深圳)	82	64.1	144	3.3	0.3	31.6	...	0.057	0.021	30	17	1.0	0.71	1.00
蔬菜类及制品	南瓜(深圳)	85	79.0	89	2.9	1.7	15.2	564	0.043	0.012	85	14	0.5	0.47	...
蔬菜类及制品	甜椒(圆,青色)(深圳)	82	94.0	23	1.0	...	4.6	31	0.015	0.010	250	8	0.4	0.26	5.17
蔬菜类及制品	茄子(紫色)(深圳)	96	93.7	25	0.8	0.2	4.9	5	0.012	0.010	12	17	0.2	0.11	...
蔬菜类及制品	苦瓜(深圳)	81	94.8	19	0.8	...	3.8	...	0.020	0.010	196	22	0.4	0.21	6.00
蔬菜类及制品	番茄(深圳)	96	95.2	18	0.5	...	3.8	...	0.010	0.010	33	10	0.2	0.10	9.73
蔬菜类及制品	黄瓜(深圳)	92	96.5	14	0.4	0.1	2.7	7	0.010	0.011	31	16	0.2	0.15	10.11

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
蔬菜类及制品	辣椒(红色)(深圳)	80	90.1	40	1.4	0.4	7.5	97	0.032	0.100	256	13	0.5	0.24	6.02
蔬菜类及制品	冬瓜(深圳)	80	96.4	14	0.4	0.1	2.8	...	0.010	0.011	43	10	0.2	0.12	...
蔬菜类及制品	青瓜(带刺长黄瓜)(深圳)	95	96.8	12	0.8	0.1	1.8	20	0.011	0.011	23	21	0.2	0.13	...
蔬菜类及制品	青椒(深圳)	91	93.6	25	0.9	0.1	5.0	20	0.019	0.100	134	11	0.4	0.20	1.23
蔬菜类及制品	尖椒(长,绿色)(深圳)	84	90.2	39	1.5	0.5	7.0	27	0.054	...	229	10	0.4	0.25	1.06
蔬菜类及制品	小瓜(西葫芦)(深圳)	73	95.7	14	1.1	0.1	2.1	9	0.022	0.010	39	22	0.3	0.24	1.20
蔬菜类及制品	水瓜(深圳)	85	96.1	13	0.8	...	2.4	...	0.018	0.012	8	15	0.2	0.18	1.44
蔬菜类及制品	番茄(西红柿)(深圳)	97	95.2	19	0.8	0.2	3.6	33	0.010	0.010	19	12	0.2	0.11	1.00
蔬菜类及制品	小南瓜(绿皮)(深圳)	85	94.1	25	0.8	0.3	4.6	31	0.010	0.010	21	14	0.2	0.18	1.00
蔬菜类及制品	丝瓜(深圳)	83	95.4	20	0.8	0.3	3.5	14	0.012	0.011	11	12	0.2	0.21	1.00
蔬菜类及制品	蒲瓜(深圳)	87	95.5	18	0.5	0.2	3.6	29	0.018	0.010	18	16	0.3	0.13	1.60
蔬菜类及制品	圆茄子(紫色)(深圳)	95	95.1	19	0.7	...	3.9	27	0.019	0.010	6	13	0.2	0.10	1.40
蔬菜类及制品	圣女果(深圳)	98	92.0	31	1.1	0.1	6.3	263	0.010	...	43	10	0.3	0.14	1.63

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素 A/ $\mu\text{g RE}$	维生素 B <sub>1</sub> /mg	维生素 B <sub>2</sub> /mg	维生素 C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
蔬菜类及制品	指天椒(深圳)	89	76.1	110	4.1	2.0	18.6	64	0.042	...	313	17	0.9	0.56	1.00
蔬菜类及制品	小青瓜(深圳)	92	95.9	16	1.4	0.1	2.3	37	0.010	0.010	27	25	0.2	0.21	1.00
蔬菜类及制品	沙葛(深圳)	89	89.6	41	1.0	...	9.0	...	0.017	...	43	12	0.2	0.11	7.71
蔬菜类及制品	魔芋(深圳)	100	82.3	69	1.9	0.1	14.9	...	0.057	...	8	18	0.8	1.68	10.00
蔬菜类及制品	甘薯(深圳)	90	69.8	120	2.0	0.1	27.2	...	0.048	0.010	65	51	0.9	0.38	5.20
蔬菜类及制品	紫薯(深圳)	90	72.9	107	2.5	0.3	23.2	...	0.018	0.013	44	85	0.5	0.26	...
蔬菜类及制品	淮山(深圳)	83	75.0	98	2.0	...	22.2	...	0.126	0.050	20	21	0.7	0.35	3.43
蔬菜类及制品	小芋仔(深圳)	90	67.4	129	2.1	0.2	29.3	...	0.088	0.010	8	31	0.9	3.08	1.60
蔬菜类及制品	莲藕(深圳)	88	84.8	59	1.7	0.1	12.6	...	0.029	...	34	30	0.6	0.16	28.07
蔬菜类及制品	荸荠(深圳)	78	86.0	53	1.3	...	11.7	...	0.023	0.040	11	3	0.5	0.30	3.09
蔬菜类及制品	水笋(茭白)(深圳)	74	94.4	20	1.4	0.1	3.4	...	0.070	0.015	14	4	0.3	0.21	4.79
蔬菜类及制品	莲藕尖(深圳)	85	94.7	19	1.4	0.1	2.9	9	0.010	0.010	4	39	1.9	0.21	1.36
蔬菜类及制品	豌豆苗(深圳)	86	92.0	32	3.6	0.3	3.7	16	0.097	0.045	93	5	0.7	0.34	3.25
蔬菜类及制品	绿豆芽(深圳)	100	96.5	14	1.5	0.1	1.7	...	0.019	0.021	11	13	0.3	0.19	2.97
蔬菜类及制品	黄豆芽(深圳)	100	93.6	27	2.7	0.5	2.8	...	0.043	0.025	20	27	0.4	0.23	6.49
蔬菜类及制品	长豆角(深圳)	97	91.0	35	2.5	0.1	5.9	26	0.010	0.010	66	19	0.6	0.55	1.75
蔬菜类及制品	四季豆(菜豆)(深圳)	96	93.0	26	1.7	...	4.7	10	0.038	0.026	29	35	0.6	0.37	1.21

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
蔬菜类及制品	豌豆(深圳)	42	78.7	87	6.8	0.7	13.0	45	0.246	...	75	27	0.6	0.91	1.18
蔬菜类及制品	菜用大豆(蚕豆)(深圳)	31	74.4	104	6.9	0.4	17.9	12	0.041	0.041	66	32	1.2	1.22	1.12
蔬菜类及制品	荷兰豆(深圳)	88	87.8	46	3.8	0.1	7.4	40	0.118	0.022	133	48	1.0	0.76	2.17
蔬菜类及制品	枸杞叶(深圳)	49	86.3	50	4.5	0.6	6.6	40	0.055	0.111	49	241	4.0	0.45	2.56
蔬菜类及制品	鱼腥草(深圳)	58	94.2	22	1.9	0.1	3.2	...	0.011	0.021	5	24	1.9	0.20	1.00
蔬菜类及制品	马铃薯(深圳)	94	84.7	59	1.9	0.1	12.5	...	0.052	...	45	5	0.5	0.37	5.38
蔬菜类及制品	菜玉米(黄甜)(深圳)	100	76.5	104	3.7	2.4	16.7	...	0.088	0.013	16	2	0.5	0.63	...
蔬菜类及制品	板栗(深圳)	80	60.4	159	3.3	0.4	35.0	...	0.010	...	48	27	0.8	0.45	...
蔬菜类及制品	花生(深圳)	100	46.3	316	11.6	21.8	18.8	...	0.136	0.014	21	30	1.3	1.71	...
蔬菜类及制品	海带丝(湿)(深圳)	100	95.6	12	0.8	0.1	2.0	...	...	...	1	58	0.8	0.21	575.30
蔬菜类及制品	糯玉米(深圳)	46	53.3	201	4.6	1.6	41.2	...	0.132	0.023	13	3	0.8	0.76	1.53
蔬菜类及制品	苔菜(深圳)	100	23.7	248	19.0	0.4	26.3	-	0.350	0.400	-	185	283.7	3.56	-
蔬菜类及制品	酸菜(深圳)	100	94.9	5	0.7	0.2	2.6	-	0.010	0.010	-	48	0.3	0.03	-
蔬菜类及制品	榨菜(深圳)	100	75.0	33	2.2	0.3	6.5	82	0.030	0.060	2	155	3.9	0.63	-
蔬菜类及制品	干豆角(深圳)	100	10.9	320	19.3	1.2	65.6	...	0.160	0.080	...	40	7.1	3.04	-

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
蔬菜类及制品	油豆角(深圳)	100	92.2	24	2.4	0.3	3.9	27	0.070	0.080	11	69	1.9	0.38	-
蔬菜类及制品	萝卜干(深圳)	100	67.7	66	3.3	0.2	14.6	-	0.040	0.090	17	53	3.4	1.27	-
蔬菜类及制品	橄榄菜(深圳)	100	36.9	454	1.7	45.8	11.0	-	-	-	-	-	-	-	-
蔬菜类及制品	紫苏(深圳)	100	85.7	53	3.8	1.3	6.4	-	0.020	0.335	47	-	2.3	-	-
蔬菜类及制品	酸豆角(深圳)	100	88.4	61	4.6	1.5	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-
蔬菜类及制品	梅菜干(深圳)	100	12.7	75	5.1	0.6	61.4	-	0.020	0.040	-	98	-	-	-
菌藻类	平菇(鲜)(深圳)	100	90.4	44	3.3	1.5	4.3	...	...	0.206	...	3	0.7	0.68	2.14
菌藻类	平菇(干)(深圳)	100	12.1	332	12.8	1.4	65.9	...	...	0.759	...	129	22.4	7.40	7.85
菌藻类	香菇(鲜)(深圳)	100	88.6	46	2.0	0.6	8.1	...	0.013	0.126	...	5	0.7	0.77	3.43
菌藻类	香菇(干)(深圳)	100	12.3	340	26.6	0.5	56.1	...	0.036	0.565	...	17	8.4	7.89	11.66
菌藻类	茶树菇(鲜)(深圳)	100	90.8	39	3.7	0.8	4.2	...	...	0.166	...	5	1.2	0.87	2.44
菌藻类	茶树菇(干)(深圳)	100	14.7	321	28.8	0.4	49.3	...	0.010	1.384	...	31	8.5	7.47	6.81
菌藻类	猴头菇(鲜)(深圳)	100	81.3	73	2.6	0.8	13.5	...	0.238	0.530	...	47	2.0	0.88	1.50
菌藻类	猴头菇(干)(深圳)	100	10.2	343	31.4	1.2	50.5	...	0.525	1.787	...	8	17.5	5.90	3.90
菌藻类	草菇(鲜)(深圳)	100	90.2	39	3.8	0.6	4.4	...	0.085	0.284	...	6	1.8	0.95	2.33

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
菌藻类	蘑菇(鲜)(深圳)	100	91.9	33	5.1	0.6	1.6	...	...	0.288	...	4	0.6	0.48	1.78
菌藻类	金针菇(鲜)(深圳)	100	87.3	53	2.8	1.1	7.9	...	0.095	0.174	...	1	1.5	0.54	1.84
菌藻类	珍珠菇(干)(深圳)	100	9.5	348	30.2	1.3	52.5	...	1.055	0.978	...	50	18.8	8.34	9.38
菌藻类	花菇(干)(深圳)	100	12.1	340	28.0	0.9	53.7	...	0.269	1.823	...	9	3.0	5.54	7.50
菌藻类	鸡腿菇(干)(深圳)	100	12.9	308	24.7	1.1	48.6	...	...	0.541	...	166	79.4	4.11	39.88
菌藻类	杏鲍菇(干)(深圳)	100	13.2	336	18.6	0.5	62.9	...	0.023	0.806	...	9	3.9	5.31	3.80
菌藻类	木耳(鲜)(深圳)	100	95.3	35	7.4	0.6	...	...	...	...	...	25	0.9	0.06	1.72
菌藻类	紫菜(干)(深圳)	100	11.9	329	40.5	0.6	39.0	72	...	...	...	393	13.0	4.45	310.50
菌藻类	特优东耳(干)(深圳)	100	17.8	322	15.8	0.2	62.9	...	0.030	0.242	...	501	11.6	1.86	5.83
菌藻类	特优云耳(干)(深圳)	100	16.4	325	21.1	0.2	58.6	...	0.029	0.348	...	415	19.8	2.55	14.34
菌藻类	金耳(银耳)(干)(深圳)	100	10.6	342	31.7	1.8	48.6	28	0.060	0.291	...	5	0.6	3.24	11.76
菌藻类	海带丝(鲜)(深圳)	100	95.6	12	0.8	0.1	2.0	...	...	...	1	58	0.8	0.21	575.30

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素 A/ $\mu\text{g RE}$	维生素 B <sub>1</sub> /mg	维生素 B <sub>2</sub> /mg	维生素 C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
菌藻类	海带结(鲜)(深圳)	100	94.8	30	6.3	0.5	...	...	...	...	...	71	2.8	0.19	343.85
菌藻类	海带片(干)(深圳)	100	23.5	204	15.5	0.4	34.0	...	0.055	0.126	...	648	74.6	1.06	1.10
菌藻类	虫草花(干)(深圳)	100	15.3	329	23.0	0.6	56.6	...	...	0.508	...	28	3.7	7.05	4.66
菌藻类	龙须菜(鲜)(深圳)	100	91.5	39	6.8	1.2	...	303	0.025	0.037	...	25	1.0	0.52	1.20
水果类及制品	苹果(均值)(深圳)	76	85.5	58.6	0.30	0.2	13.7	...	...	...	20	...	0.7	...	10.64
水果类及制品	华圣苹果(深圳)	90	84.3	63.5	0.32	0.2	14.9	...	...	...	23	...	...	...	10.20
水果类及制品	红富士 75 果(深圳)	85	87.1	52.0	0.29	0.2	12.1	...	...	...	19	...	1.2	...	9.12
水果类及制品	红富士 80 果(深圳)	85	84.9	60.4	0.28	0.2	14.1	...	...	...	17	...	0.1	...	12.60
水果类及制品	梨(均值)(深圳)	82	76.0	97.0	0.35	0.2	23.1	...	...	...	16	1	0.1	...	7.74
水果类及制品	雪梨(深圳)	93	84.5	61.7	0.41	0.2	14.3	...	...	...	15	...	...	...	7.43
水果类及制品	水晶梨(深圳)	91	86.1	56.2	0.37	0.2	13.0	...	...	...	16	1	...	...	6.94
水果类及制品	香梨(深圳)	89	57.3	173.1	0.26	0.2	41.9	...	...	...	17	...	0.1	...	8.84
水果类及制品	蜜桔(深圳)	76	85.4	58.6	0.65	0.2	13.3	#REF!	0.054	0.021	86	21	0.1	...	10.40
水果类及制品	青皮桔(深圳)	82	88.2	46.8	0.85	0.2	10.2	...	0.030	0.022	47	20	0.2	...	5.30
水果类及制品	红提(深圳)	86	82.1	66.5	0.52	0.2	15.4	...	...	...	13	1	0.5	...	9.73

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
水果类及制品	冬枣(深圳)	87	83.0	65.9	0.86	0.3	14.7	...	...	0.020	396	6	0.2	0.13	13.30
水果类及制品	香蕉(深圳)	59	78.6	84.7	2.1	0.2	18.3	...	...	...	29	...	0.2	0.14	8.45
坚果、种子类	瓜子(熟)(深圳)	52	1.8	603.8	27.3	46.4	20.2	...	0.015	0.019	...	70	6.2	5.00	11.80
坚果、种子类	花生(熟)(深圳)	71	2.0	602.8	22.2	45.6	26.8	...	0.219	0.033	...	72	1.6	3.55	14.60
坚果、种子类	南乳花生(熟)(深圳)	100	2.8	591.9	22.6	44.4	26.3	...	0.135	0.015	...	87	2.6	5.39	7.33
坚果、种子类	红花生(深圳)	100	7.5	340	27.3	45.7	17.1	...	0.469	0.038	...	64	2.1	2.12	3.60
坚果、种子类	炸花生米(无味)(深圳)	100	1.3	545	22.2	47.1	26.2	-	0.300	0.080	-	20	1.6	3.16	-
坚果、种子类	甘草黑瓜子(熟)(深圳)	60	5.1	546.6	35.3	37.9	16.6	...	0.032	0.025	...	70	6.5	5.53	18.70
坚果、种子类	板栗(熟)(深圳)	78	42.4	235.6	5.0	1.2	50.3	...	0.017	0.048	36	22	1.2	1.08	10.90
坚果、种子类	开口松子(熟)(深圳)	31	1.8	667.8	17.7	58.3	19.6	...	0.154	0.028	...	15	6.8	9.17	10.70
坚果、种子类	腰果仁(熟)(深圳)	100	3.0	584.7	20.2	42.6	30.9	...	0.022	0.025	...	30	4.7	4.72	15.90
坚果、种子类	核桃仁(深圳)	100	4.3	659	16.0	58.2	19.5	40	0.049	0.037	...	85	2.7	2.20	4.60
坚果、种子类	莲子(深圳)	100	11.0	351	4.2	1.0	80.0	...	0.078	0.046	...	170	2.7	2.20	6.30
畜肉类及制品	猪瘦肉(深圳)	100	75.0	113	21.4	2.9	...	...	0.231	0.014	...	3	0.6	1.97	3.37

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素 A/ $\mu\text{g RE}$	维生素 B <sub>1</sub> /mg	维生素 B <sub>2</sub> /mg	维生素 C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
畜肉类及制品	猪五花肉-肥(深圳)	85	11.1	765	2.5	84.7	1.5	24	...	0.010	...	1	0.1	0.13	4.50
畜肉类及制品	后腿肉-瘦(深圳)	100	67.4	162	22.8	7.0	1.7	...	...	0.010	...	58	0.4	1.35	3.69
畜肉类及制品	后腿肉-肥(深圳)	100	9.5	705	1.8	70.3	18.5	26	0.312	0.010	...	2	0.3	0.16	4.27
畜肉类及制品	猪肚(深圳)	96	74.6	150	15.4	9.9	...	12	0.039	0.079	...	6	1.7	1.71	8.05
畜肉类及制品	猪肝(深圳)	100	71.2	123	21.2	2.7	3.1	11875	0.058	0.559	...	4	10.4	8.34	7.32
畜肉类及制品	猪大肠(深圳)	100	59.5	289	6.9	26.5	6.8	9	...	0.046	...	6	2.0	0.94	4.19
畜肉类及制品	猪腰(深圳)	92	75.2	112	15.9	3.3	4.4	48	0.092	0.282	...	6	3.1	3.01	6.94
畜肉类及制品	猪心(深圳)	97	78.2	93	18.2	1.9	0.6	5	0.034	0.070	...	4	3.7	1.72	5.72
畜肉类及制品	猪舌(深圳)	94	72.3	150	18.6	8.4	...	7	0.014	0.022	...	11	1.9	2.30	5.63
畜肉类及制品	猪粉肠(深圳)	100	85.4	65	10.0	2.0	1.7	10	0.062	0.117	...	5	1.0	1.22	5.51
畜肉类及制品	猪脚(深圳)	60	50.0	294	20.7	19.6	9.2	5	...	0.025	...	6	0.3	0.44	1.57
畜肉类及制品	腊肉(深圳)	100	31.1	495	11.8	48.8	2.9	96	-	-	-	22	7.5	3.49	-
畜肉类及制品	猪脸肉(深圳)	100	30.6	496	11.8	44.6	12.7	-	0.100	0.050	-	13	1.7	1.18	-
畜肉类及制品	猪耳朵(深圳)	100	69.4	175	19.1	11.1	...	...	0.050	0.120	-	6	1.3	0.35	-
畜肉类及制品	广式腊肠(深圳)	100	8.4	580	22.0	48.3	15.3	-	0.040	0.120	-	24	3.2	2.48	-
畜肉类及制品	三明治火腿(深圳)	100	47.9	328	16.0	27.4	4.9	46	0.280	0.090	-	3	2.2	2.16	-
畜肉类及制品	猪血块(深圳)	100	85.8	55	12.2	0.3	0.9	-	0.030	0.040	-	4	8.7	0.28	-

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
畜肉类及制品	培根（深圳）	100	63.1	180	22.3	9.0	2.6	-	0.900	0.110	-	2	2.4	2.26	-
畜肉类及制品	牛肉（深圳）	100	64.2	212	21.0	14.3	...	5	...	0.017	...	3	2.5	4.81	4.76
畜肉类及制品	牛腩（深圳）	100	51.9	304	16.6	23.6	7.0	...	...	0.019	...	3	1.6	4.11	4.29
畜肉类及制品	牛肚（深圳）	100	29.9	294	14.5	2.3	53.0	11	...	0.021	...	11	0.6	1.08	5.77
畜肉类及制品	牛百叶（深圳）	100	84.0	65	14.8	0.5	...	...	...	0.110	...	21	18.3	2.76	6.35
畜肉类及制品	牛肠（深圳）	100	85.9	66	11.0	2.3	0.4	17	...	0.035	...	10	0.5	0.59	4.79
畜肉类及制品	牛肉丸（深圳）	—	72.6	126	13.6	5.7	5.3	—	—	—	—	—	—	—	—
畜肉类及制品	羊肉（深圳）	100	49.3	394	19.0	35.9	...	5	...	0.022	...	7	0.9	1.82	4.62
畜肉类及制品	兔后腿（深圳）	60	76.5	95	19.7	0.7	2.2	...	0.018	0.015	...	14	0.4	1.60	4.66
禽肉类及制品	鸡肉（均值，深圳）	66	71.8	154	19.8	8.1	1.6	20	0.058	0.041	...	9	0.7	1.27	10.16
禽肉类及制品	老母鸡（深圳）	66	72.8	153	20.8	7.8	...	20	0.032	0.062	...	9	0.9	1.69	6.75
禽肉类及制品	走地黄鸡（深圳）	66	72.6	149	19.4	7.9	...	20	0.059	0.032	...	5	0.6	1.22	6.35
禽肉类及制品	竹丝鸡（深圳）	66	70.0	160	19.1	8.6	1.6	...	0.084	0.029	...	12	0.6	0.90	17.37
禽肉类及制品	鸡肝（深圳）	100	69.6	159	16.6	8.4	4.2	18099	0.261	1.233	...	5	11.6	2.91	6.53
禽肉类及制品	鸡肾（深圳）	100	78.8	95	17.3	2.8	...	30	...	0.044	...	7	2.4	2.66	8.83
禽肉类及制品	鸡中翅（深圳）	42	69.5	196	17.4	14.1	...	15	0.035	0.043	...	10	0.6	1.20	5.56

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素 A/ $\mu\text{g RE}$	维生素 B <sub>1</sub> /mg	维生素 B <sub>2</sub> /mg	维生素 C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
禽肉类及制品	鸡全腿(深圳)	69	70.1	162	16.2	9.3	3.4	34	0.107	0.081	...	7	0.6	1.54	7.74
禽肉类及制品	鸡爪(深圳)	60	56.4	254	23.8	16.4	2.7	18	...	0.042	...	18	1.2	1.16	7.98
禽肉类及制品	番鸭(深圳)	68	64.3	235	18.4	18.1	...	20	0.133	0.061	...	5	2.9	1.01	7.49
禽肉类及制品	鸭边腿(深圳)	100	68.8	182	16.0	12.4	1.9	36	0.156	0.069	...	7	1.3	1.95	5.89
禽肉类及制品	鸭胗(深圳)	100	79.1	91	16.5	1.8	1.9	27	0.010	0.068	...	15	4.1	3.42	6.02
禽肉类及制品	鸭肠(深圳)	53	68.2	195	14.2	14.3	2.7	24	...	0.228	...	18	1.5	2.60	3.28
禽肉类及制品	鸭心(深圳)	100	74.0	148	12.8	9.7	2.6	40	0.088	0.263	...	6	3.8	2.48	8.95
禽肉类及制品	鸭全翅(深圳)	67	56.0	199	16.5	4.6	22.4	46	0.205	0.071	...	7	0.8	1.24	13.62
禽肉类及制品	鸭掌(深圳)	59	58.1	203	26.9	8.2	5.3	23	...	0.043	...	303	0.7	1.28	22.59
禽肉类及制品	鹌鹑(深圳)	58	76.2	113	20.2	3.5	...	77	0.049	0.194	...	23	2.5	0.95	6.64
禽肉类及制品	鹧鸪(深圳)	56	76.7	96	20.0	1.2	1.0	14	0.047	0.731	...	186	0.9	1.15	8.00
乳类及制品	牛乳(高钙)(深圳)	100	85.3	75	3.4	4.0	6.5	185	0.024	0.174	...	131	...	0.35	15.60
乳类及制品	牛乳(全脂灭菌乳)(深圳)	100	87.8	64	3.2	3.6	4.7	16	0.019	0.124	...	90	...	0.36	12.60
乳类及制品	牛乳(全脂调制乳)(深圳)	100	86.3	67	2.5	2.7	8.0	9	0.014	0.086	...	61	...	0.29	11.50

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
乳类及制品	牛乳(部分脱脂)(深圳)	100	89.8	45	3.4	1.4	4.7	15	0.023	0.205	...	98	...	0.34	7.92
乳类及制品	牛乳(全脱脂)(深圳)	100	91.0	34	3.6	...	4.6	...	0.021	0.156	...	98	...	0.36	13.00
乳类及制品	牛乳(复原调制乳)(深圳)	100	85.5	71	2.4	2.6	9.4	23	0.021	0.168	...	68	...	0.26	8.88
乳类及制品	鲜羊乳(深圳)	100	88.0	60	3.1	3.1	4.9	38	0.018	0.148	...	74	...	0.25	36.41
乳类及制品	酸奶(深圳)	100	82.3	82	2.4	2.5	12.2	16	0.014	0.070	...	64	...	0.27	13.10
乳类及制品	酸奶(鲜酪乳)(深圳)	100	78.5	102	3.0	3.7	14.0	25	0.024	0.124	...	93	...	0.36	10.35
乳类及制品	酸奶(复原乳)(深圳)	100	70.8	119	2.6	0.5	25.5	23	0.015	0.149	...	79	...	0.27	8.84
乳类及制品	奶酪(再制干酪)(深圳)	100	55.2	265	15.2	20.2	6.1	220	0.010	0.330	...	318	0.2	1.73	6.41
乳类及制品	奶油(稀)(深圳)	100	59.6	31	2.3	30.8	6.8	151	0.018	...	...	60	...	0.23	11.19
乳类及制品	黄油(咸味)(深圳)	100	14.9	717	0.9	79.1	3.6	748	0.003	0.067	...	19	...	0.07	2.29
乳类及制品	炼乳(深圳)	100	74.8	132	6.2	7.3	10.4	66	0.033	0.202	...	162	0.2	0.60	25.65
蛋类及制品	鸡蛋(均值)(深圳)	86	77.4	121	12.8	6.7	2.6	80	0.081	0.539	...	35	1.5	1.06	6.60

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素 A/ $\mu\text{g RE}$	维生素 B <sub>1</sub> /mg	维生素 B <sub>2</sub> /mg	维生素 C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
蛋类及制品	鸡蛋（白皮，四川）（深圳）	86	77.6	123	12.4	7.3	1.9	70	0.096	0.516	...	35	1.6	1.11	8.50
蛋类及制品	鸡蛋（白皮，河北）（深圳）	86	77.2	119	13.1	6.0	3.2	122	0.066	0.562	...	35	1.5	1.02	4.70
蛋类及制品	鸡蛋（红皮）（深圳）	86	77.7	120	13.1	6.8	1.6	107	0.070	0.532	...	33	1.4	0.91	442.40
蛋类及制品	鸭蛋（深圳）	87	69.8	185	12.1	13.9	3.3	212	0.234	0.533	...	70	3.1	1.86	13.10
蛋类及制品	鹅蛋（深圳）	85	69.6	183	13.1	13.6	2.4	94	0.118	0.249	...	72	2.9	1.67	14.68
蛋类及制品	鹌鹑蛋（深圳）	86	72.8	160	12.5	11.3	2.2	218	0.157	0.673	...	58	2.4	1.72	87.70
蛋类及制品	咸鸭蛋（深圳）	100	64.2	170	8.4	11.4	8.7	122	0.236	0.434	...	74	1.8	1.27	35.60
蛋类及制品	咸鸭蛋黄（深圳）	100	17.7	547	24.4	47.4	7.0	581	0.666	0.755	...	218	10.2	5.48	53.90
蛋类及制品	皮蛋（鸭蛋）（深圳）	87	74.0	140	12.7	9.5	1.1	111	...	0.061	...	52	2.2	1.09	21.30
蛋类及制品	皮蛋（鸡蛋）（深圳）	86	75.1	133	13.0	7.7	3.0	110	...	0.031	...	36	1.4	0.99	70.60
蛋类及制品	卤蛋（鸡蛋）（深圳）	100	68.2	174	16.3	11.1	2.3	49	0.008	0.274	...	53	1.8	1.46	47.90
蛋类及制品	日式豆腐（深圳）	100	92.1	30	3.7	1.5	0.3	8	0.016	0.042	...	10	0.4	0.19	7.36
鱼虾蟹贝类	草鱼（深圳）	58	78.5	95	19.0	2.0	...	...	0.010	0.024	...	24	0.4	0.78	6.54
鱼虾蟹贝类	鲤鱼（均值）（深圳）	54	79.0	94	18.1	2.3	...	21	0.011	0.092	...	35	1.0	1.70	18.02

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
鱼虾蟹贝类	鲤鱼(阳江)(深圳)	54	78.5	96	17.6	2.8	...	30	0.011	0.034	...	10	1.3	1.55	29.10
鱼虾蟹贝类	鲤鱼(中山)(深圳)	54	79.4	92	18.6	1.8	...	12	0.011	0.150	...	59	0.7	1.85	6.93
鱼虾蟹贝类	白鲫鱼(深圳)	54	74.9	124	17.2	5.4	1.5	5	0.011	0.016	...	14	0.8	0.98	5.38
鱼虾蟹贝类	非洲鲫鱼(深圳)	54	77.4	99	18.4	2.8	...	5	0.012	0.031	...	8	0.3	0.53	6.62
鱼虾蟹贝类	鲩鱼(深圳)	58	77.3	113	19.4	3.9	...	5	0.013	0.182	...	47	0.5	0.95	6.98
鱼虾蟹贝类	福寿鱼[罗非鱼](深圳)	55	80.0	86	18.4	1.3	...	...	0.010	0.018	...	34	0.5	0.69	10.85
鱼虾蟹贝类	鳊鱼(深圳)	59	76.8	103	18.7	3.0	...	...	0.010	0.010	...	64	0.6	0.84	5.69
鱼虾蟹贝类	丁桂鱼(深圳)	61	72.7	145	17.1	8.0	1.2	5	0.011	0.010	...	78	0.6	0.65	7.69
鱼虾蟹贝类	大头鱼(深圳)	61	80.6	85	17.2	1.7	...	6	0.010	0.014	...	10	0.5	0.55	7.02
鱼虾蟹贝类	鲈鱼(均值)(深圳)	58	72.4	168	17.7	10.9	...	6	0.015	0.246	...	125	0.5	0.87	59.04
鱼虾蟹贝类	鲈鱼(中山)(深圳)	58	73.0	173	18.6	11.0	...	7	0.010	0.035	...	111	0.6	0.99	109.14
鱼虾蟹贝类	鲈鱼(汕头)(深圳)	58	71.8	164	16.8	10.8	...	5	0.019	0.456	...	140	0.5	0.75	8.93
鱼虾蟹贝类	白花鲈鱼(深圳)	58	73.7	131	17.5	6.4	0.9	5	0.010	0.026	...	51	0.3	0.49	5.14

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
鱼虾蟹贝类	黄骨鱼[黄颡鱼](深圳)	66	71.7	166	14.5	11.6	1.1	...	0.012	0.090	...	15	0.4	0.58	6.36
鱼虾蟹贝类	大口鲶鱼(深圳)	50	62.2	265	13.9	23.5	...	5	0.011	0.375	...	14	0.8	0.63	7.13
鱼虾蟹贝类	黄鳍(深圳)	67	77.4	91	19.7	1.2	...	25	0.021	2.555	...	816	3.2	2.16	10.61
鱼虾蟹贝类	带鱼(均值)(深圳)	76	78.9	94	18.5	2.1	...	24	0.019	0.040	...	267	0.4	0.51	5.07
鱼虾蟹贝类	带鱼(北海)(深圳)	76	80.7	91	17.1	2.4	...	39	0.026	0.035	...	97	0.4	0.50	3.29
鱼虾蟹贝类	带鱼(舟山)(深圳)	76	77.0	97	19.9	1.8	...	9	0.011	0.044	...	437	0.5	0.52	6.85
鱼虾蟹贝类	金鲳鱼(均值)(深圳)	70	70.2	163	19.4	9.4	0.6	8	0.260	0.123	...	160	0.6	0.71	12.67
鱼虾蟹贝类	金鲳鱼(北海)(深圳)	70	66.0	206	17.2	14.9	1.1	...	0.375	0.135	...	46	0.5	0.57	10.37
鱼虾蟹贝类	金鲳鱼(阳江)(深圳)	70	74.4	121	21.5	3.8	...	16	0.144	0.110	...	273	0.6	0.85	14.97
鱼虾蟹贝类	白鲳鱼(均值)(深圳)	70	74.7	125	16.3	6.3	1.0	42	0.012	0.029	...	85	0.4	0.68	3.65
鱼虾蟹贝类	白鲳鱼(北海)(深圳)	70	73.9	147	17.8	8.5	...	77	0.024	0.024	...	68	0.4	0.57	4.52
鱼虾蟹贝类	白鲳鱼(汕头)(深圳)	70	75.4	103	14.8	4.0	1.9	8	...	0.034	...	101	0.3	0.79	2.79

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
鱼虾蟹贝类	小白鲳(深圳)	70	75.3	112	17.9	3.4	2.2	39	...	0.040	...	26	0.5	0.47	4.59
鱼虾蟹贝类	南美鲳(深圳)	70	68.2	182	17.4	11.9	1.4	115	0.044	0.075	...	120	0.4	0.65	8.95
鱼虾蟹贝类	沙尖鱼[沙丁鱼](深圳)	67	75.8	102	20.4	1.7	1.0	...	0.033	0.017	...	475	0.4	1.18	29.46
鱼虾蟹贝类	海鲈鱼(均值)(深圳)	58	75.3	112	19.6	3.7	...	26	0.020	0.081	...	112	0.2	0.63	7.40
鱼虾蟹贝类	海鲈鱼(湛江)(深圳)	58	74.0	118	19.8	4.2	...	37	0.016	0.076	...	70	0.3	0.68	7.10
鱼虾蟹贝类	海鲈鱼(珠海)(深圳)	58	76.6	107	19.3	3.2	...	16	0.024	0.086	...	155	0.2	0.58	7.70
鱼虾蟹贝类	黄鱼(深圳)	66	60.1	239	15.3	18.2	3.8	21	0.015	0.052	...	40	0.3	0.58	4.20
鱼虾蟹贝类	大黄花鱼(深圳)	66	73.1	164	14.4	11.9	...	19	...	0.036	...	23	0.1	0.42	5.26
鱼虾蟹贝类	红三鱼(深圳)	40	75.0	115	18.8	4.4	...	5	0.010	0.017	...	132	0.5	0.52	14.27
鱼虾蟹贝类	红古鱼(深圳)	65	72.0	117	18.0	2.7	4.8	...	0.109	0.032	...	31	0.6	0.49	1.68
鱼虾蟹贝类	红立鱼[二长棘鲷](深圳)	65	72.2	147	20.9	7.0	...	147	0.010	0.074	...	217	0.4	0.47	14.78
鱼虾蟹贝类	黄立鱼[黄鳍鲷](深圳)	65	65.9	176	16.5	11.2	2.4	23	0.066	0.060	...	682	0.4	1.07	29.13
鱼虾蟹贝类	多宝鱼[比目鱼](深圳)	72	84.2	65	14.6	0.7	...	11	0.010	0.053	...	11	0.2	0.60	13.65

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
鱼虾蟹贝类	白花鱼(深圳)	67	74.8	113	20.0	3.3	0.7	...	0.058	0.031	...	13	0.4	0.47	6.50
鱼虾蟹贝类	白姑鱼(深圳)	67	79.5	86	18.2	1.4	...	22	...	0.068	...	245	0.6	0.59	13.09
鱼虾蟹贝类	秋刀鱼(深圳)	76	58.9	268	19.5	21.2	...	48	...	0.083	...	292	1.5	0.71	7.60
鱼虾蟹贝类	油甘鱼[鲷鱼](深圳)	70	70.2	158	22.9	7.4	...	5	0.092	0.077	...	32	1.0	0.89	6.86
鱼虾蟹贝类	池鱼[鲈鱼](深圳)	66	72.3	119	22.2	3.2	...	10	0.092	0.111	...	33	1.0	0.61	8.05
鱼虾蟹贝类	乌头(深圳)	67	68.8	179	19.6	11.3	...	7	0.035	0.050	...	96	0.8	0.57	20.52
鱼虾蟹贝类	鱿鱼(深圳)	98	85.9	57	12.6	0.7	...	11	0.017	0.010	...	15	0.1	1.11	13.13
鱼虾蟹贝类	泥猛(深圳)	62	79.9	92	17.2	2.5	...	6	0.042	0.251	—	216	1.2	1.20	10.87
鱼虾蟹贝类	基尾虾(深圳)	60	76.5	96	22.4	0.6	...	...	0.010	0.020	...	53	0.2	1.16	7.91
鱼虾蟹贝类	沙虾(深圳)	67	73.9	110	23.0	1.9	...	...	0.031	0.304	...	95	0.6	1.62	6.27
鱼虾蟹贝类	南美对虾(深圳)	61	76.1	93	21.2	0.8	...	...	0.010	0.021	...	72	0.2	1.42	3.28
鱼虾蟹贝类	虾米(深圳)		37.4	197	43.7	2.6	...	21	0.010	0.120	-	555	11.0	3.82	-
鱼虾蟹贝类	蚝(深圳)	100	88.1	55	8.6	1.9	0.7	41	0.294	0.696	...	73	8.4	8.50	8.57
鱼虾蟹贝类	鲍鱼(深圳)	65	86.1	52	11.4	0.6	...	8	0.010	...	...	16	5.3	0.90	29.11
鱼虾蟹贝类	花蛤(深圳)	46	—	—	—	—	—	24	...	0.026	...	118	2.8	1.19	14.33
鱼虾蟹贝类	圣子(深圳)	57	82.8	56	7.3	0.8	4.8	20	0.143	0.081	...	223	41.4	2.82	23.76
鱼虾蟹贝类	沙甲(深圳)	39	79.0	75	7.7	0.8	8.9	16	...	0.074	...	514	14.2	1.41	21.55

食材类别	食材名称	可食部分/%	水分/g	能量/kal	蛋白质/g	脂肪/g	碳水化合物/g	总维生素A/ $\mu\text{g RE}$	维生素B <sub>1</sub> /mg	维生素B <sub>2</sub> /mg	维生素C/mg	钙/mg	铁/mg	锌/mg	碘/ $\mu\text{g}$
鱼虾蟹贝类	沙白(深圳)	50	86.8	47	7.4	1.2	1.6	12	...	0.116	...	221	15.5	1.88	20.68

表F. 2 能量及营养素核查原则

能量和营养素	可接受的范围
能量	达到标准值的 90%~110%
蛋白质	达到标准值的 80%~120%
脂肪供能比 (%E)	占总能量的 20%~30%
碳水化合物供能比 (%E)	占总能量的 50%~65%
钙、铁、锌、维生素 A、维生素 B <sub>1</sub> 、维生素 B <sub>2</sub> 、维生素 C、膳食纤维	达到标准值的 80%及以上

表F. 3 建议摄入的主要食物品种数

食物类别	每日早餐种类数	每日午餐种类数	每日晚餐种类数	平均每天种类数	每周至少品种数
谷类、薯类、杂豆类	2	2	2	3	5
蔬菜、水果类	3	3	3	4	10
畜、禽、鱼、蛋类	2	2	2	3	5
奶、大豆、坚果类	1	1	1	2	5
合计	8	8	8	12	25

参 考 文 献

- [1] Leaf David A,Hatcher Lauren,The effect of lean fish consumption on triglyceride levels.[J] .Phys Sportsmed, 2009, 37: 37-43.
-