

广西壮族自治区教育厅
广西壮族自治区卫生健康委员会
广西壮族自治区市场监督管理局
广西壮族自治区疾病预防控制局

文件

桂教体卫艺〔2025〕7号

自治区教育厅 自治区卫生健康委 自治区
市场监管局 自治区疾控局关于印发
《广西壮族自治区义务教育学校
学生餐营养配餐指南》
的通知

各市、县（市、区）教育局、卫生健康委、市场监管局、疾控局：
为进一步提升我区义务教育学校学生餐营养配餐质量，不断
改善中小学生营养健康状况，自治区教育厅、卫生健康委、市场
监管局、疾控局共同研究制定了《广西壮族自治区义务教育学校

学生餐营养配餐指南》，现印发给你们，请结合实际参照执行，切实推动学校食堂和校外供餐单位规范操作、科学配餐，确保学生餐营养均衡。

广西壮族自治区教育厅 广西壮族自治区卫生健康委员会

广西壮族自治区
市场监督管理局

广西壮族自治区
疾病预防控制局

2025年3月28日

(此件公开发布)

广西壮族自治区义务教育学校 学生餐营养配餐指南

1 总则

根据《“健康中国 2030”规划纲要》《国民营养计划（2017—2030 年）》《农村义务教育学生营养改善计划实施办法》和《学校食品安全与营养健康管理规定》的要求，为指导和规范义务教育学校学生餐营养配餐，进一步改善学生的营养健康状况，制定本指南。

2 适用范围

本指南规定了 6~14 岁中小学生的学餐营养标准、配餐原则、合理烹调、学餐管理和配餐程序等。

本指南适用于广西为中小学生供餐的学校食堂或集体用餐配送单位。

3 术语与定义

下列术语和定义适用于本指南。

3.1 义务教育学校

是依法实施义务教育的学校，包括小学和初中。

3.2 学生餐

由学校食堂或集体用餐配送单位为在校学生提供的早餐、午餐或晚餐。

3.3 带量食谱

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。

3.4 学校食堂

学校为学生和教职工提供就餐服务,按要求具有相对独立的原料存放、食品加工制作、食品供应及就餐空间的餐饮服务场所。

3.5 集体用餐配送单位

具有相关资质的,可根据服务对象订购要求,集体加工、分送食物但不提供就餐场所的餐饮服务提供者。

4 学生餐营养标准

4.1 三餐比例

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

4.2 全天能量和营养素供给量

不同性别、年龄段学生的全天能量和营养素供给量见表1。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 1 每人每天能量和营养素供给量

能量及营养素(单位)	6~8岁		9~11岁		12~14岁	
	男	女	男	女	男	女
能量 kcal (MJ)	1700 (7.11)	1550 (6.48)	2100 (8.78)	1900 (7.94)	2450 (10.24)	2100 (8.78)
蛋白质(g)	40	40	50	50	65	60
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)	750		850		950	
铁(mg)	12		14		18	
锌(mg)	6.5		8.0		10.5	9.0
维生素A(μgRAE)	450		550		720	630
维生素B1(mg)	0.9		1.1		1.4	1.2
维生素B2(mg)	0.9		1.1		1.4	1.2
维生素C(mg)	60		75		95	
膳食纤维(g)	20		20		20	

4.3 食物种类及数量

4.3.1 一日三餐的食物种类齐全

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。谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。大豆类包括黄豆、青豆和黑豆等，大豆制品以干黄豆计。食物数量均为可食部分生重。

4.3.2 每人每天食物种类及数量

不同年龄段学生全天各类食物的供给量标准见表2。

表 2 每人每天食物种类及数量 (单位: g)

食物种类		6~8岁	9~11岁	12~14岁
谷薯类	谷薯类	250~300	300~350	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	300~350	350~400	400~450
	水果类	150~200	200~250	250~300
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	20~30	30~40	40~50
	鱼虾类	40~50	50~60	60~70
	蛋类	50	50	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	300	300	300
	大豆类及其制品和坚果	30	35	40
植物油		25	25	25
盐		5	5	5

注 1: 均为可食部分生重。

注 2: 谷薯类包括米、面、杂粮、杂豆及薯类。

注 3: 大豆包括黄豆、青豆和黑豆, 大豆制品以干黄豆计。

4.3.3 每人每天早餐、午餐和晚餐食物种类及数量

不同年龄段学生每人每天早餐、午餐和晚餐各类食物的供给量标准分别见表 3、表 4、表 5。

表 3 每人每天早餐的食物种类及数量 (单位: g)

食物种类		6~8岁	9~11岁	12~14岁
谷薯类	谷薯类	62~75	75~87	87~100
蔬菜水果类	蔬菜类	75~87	87~100	100~112
	水果类	37~50	50~62	62~75
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	5~8	8~10	10~13
	鱼虾类	10~12	12~15	15~17
	蛋类	12	12	19
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	75	75	75
	大豆类及其制品和坚果	8	9	10
植物油		6	6	6
盐		1	1	1

表 4 每人每天午餐食物种类及数量 (单位: g)

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

表 5 每人每天晚餐食物种类及数量 (单位: g)

食物种类		6~8岁	9~11岁	12~14岁
谷薯类	谷薯类	88~105	105~123	123~140
蔬菜水果类	蔬菜类	105~123	123~140	140~158
	水果类	53~70	70~88	88~105
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	7~10	10~14	14~17
	鱼虾类	14~18	18~21	21~25
	蛋类	18	18	26
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	105	105	105
	大豆类及其制品和坚果	10	12	14
植物油		9	9	9
盐		2	2	2

5 学生餐配餐原则

5.1 品种多样

学生餐平均每天提供的食物种类不少于 12 种、每周不少于 25 种, 做到食物多样。早餐 3~5 种食物、午餐 4~6 种食物、

晚餐4~5种食物、课间加餐1~2种食物。适时调配，注重营养与口味。建议提供的主要食物种类数见表6。

表6 建议提供的主要食物种类数

食物类别	每天早餐 种类数	每天午餐 种类数	每天晚餐 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、大豆及坚果类	1	1	1	2	5
合计	8	8	8	12	25

5.2 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类互换（见表7—表13）。

5.2.1 谷薯类

(1) 谷薯类包括谷类、薯类和杂豆类，薯类和杂豆类可替代部分谷类，应避免长期提供同一种谷薯类作为主食；主食选择白米饭搭配小米、玉米碴等粗粮，每天合理搭配。

(2) 谷类包括小麦面粉、大米、玉米等及其制品如米饭、馒头、玉米面饼、面包、饼干、麦片等。

(3) 薯类包括红薯、紫薯、马铃薯等。

(4) 杂豆类包括大豆以外的其他干豆类，如红小豆、绿豆、芸豆等。

(5) 建议量是以原料的生重计算，如面包、切面馒头应折算成相当类型的面粉量来计算，米饭应折算成相当类型的米量来

计算。

5.2.2 蔬菜水果类

(1) 每天至少提供 3 种以上新鲜蔬菜。为增加品种，可以搭配成什锦蔬菜或双拼绿叶菜，如胡萝卜木耳炒山药、芥兰炒菜心；做肉菜时可以加多种蔬菜，如炒猪肉时可搭配荷兰豆、蒜苗、甜椒，炖牛肉时搭配胡萝卜和洋葱，排骨汤里可搭配白萝卜和玉米。

(2) 每天应保证一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜，并适量提供菌藻类，禁止使用不符合食品安全标准的野菜、野生菌。根据季节变化，有条件的地区每天提供至少一种新鲜水果。

(3) 蔬菜水果不完全相互代替，每天午餐可提供 1 种新鲜水果，不建议用干果、果脯、油炸水果片代替新鲜水果。

5.2.3 鱼禽肉蛋类

(1) 每天均应提供畜禽肉、水产品、蛋类食品，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。肉类食物除供应常见的鸡、鸭和猪肉外，适时调整搭配牛肉等其他肉类。

(2) 畜肉以瘦肉为主，少提供肥肉。

(3) 鱼类首要考虑安全性，宜选择刺少、易取肉的鱼类，可制作成鱼丸、鱼饼等。

(4) 每周提供 1 次动物肝脏，每人每次 20g~25g。

(5) 蛋类可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。

5.2.4 奶、大豆及坚果类

(1) 平均每人每天提供 200g~300g (一袋/盒) 牛奶或相当量的奶制品，如酸奶。奶及奶制品不能用含乳饮料代替。

(2) 每人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，确保每人每周的摄入量得到保证。

(3) 奶及奶制品可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。

(4) 每人每周可提供适量的坚果，如花生、芝麻、板栗、腰果等，单独提供或作为配菜烹饪均可。

表 7 能量含量相当于 50g 大米的谷薯类 (单位: g)

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
粳米	50	河粉	50	绿豆 (干)	55
糙米	50	米粉 (干)	50	白芸豆 (干)	55
糯米	50	精制挂面	50	蚕豆 (干)	50
黑米	50	面条 (拉面)	50	扁豆 (干)	50
小米	50	通心面 (意大利面)	50	马铃薯	315
高筋小麦粉	50	赤小豆	50	山药	215
低筋小麦粉	50	豇豆 (干)	55	玉米棒 (鲜)	162
玉米淀粉	50	豌豆 (干)	50		

表 8 可食部相当于 100g 的蔬菜 (单位: g)

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
白萝卜	105	菠菜	110	香菇 (干)	105
胡萝卜	105	娃娃菜	105	木耳	100
毛豆 (鲜)	190	芥菜 (鲜)	105	银耳 (干)	105

茄子 (紫色)	105	菜花 (白色)	120	大葱	120
番茄	105	圆白菜 (卷心菜)	115	蒜苗	120
青椒	100	西兰花	120	大蒜 (白皮, 鲜)	120
彩椒	120	茭白 (鲜)	135	蒜黄 (黄色)	105
甜椒 (圆, 青色)	120	韭菜	110	黄豆芽	100
西葫芦	135	油麦菜	125	绿豆芽	100
丝瓜	120	竹笋 (鲜)	160	芹菜	150
黄瓜	110	冬笋 (鲜)	255	洋葱 (鲜)	110
冬瓜	125	蘑菇 (鲜菇)	100	荸荠 (鲜)	130
莴笋	160	白蘑 (口蘑)	100	水芹菜	165
大白菜	115	草菇	100	芹菜叶 (鲜)	100
小白菜	125	杏鲍菇	100	芹菜茎	150
生菜	105	平菇	100	西芹	120
结球甘蓝	115	金针菇 (鲜)	100	莲藕	115

表 9 可食部相当于 100g 的水果 (单位: g)

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
苹果	130	蜜桔	130	梨	120
香蕉	170	青皮桔	120	红提	115
冬枣	115	桃	110	葡萄	115
菠萝	150	哈密瓜	140	西瓜	170

表 10 可食部相当于 50g 鱼肉的鱼虾类 (单位: g)

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
鲫鱼	90	黄鱼	75	鱼排	50
鲤鱼	90	白鲳鱼	70	基尾虾	85
草鱼	85	带鱼	65	虾仁 (红)	50
鲈鱼	85	鱿鱼	50	虾皮	50
鲢鱼	80	鱼丸	50	花蛤	110

表 11 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的畜禽肉类、蛋类 (单位: g)

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
瘦猪肉	50	猪肝	55	鸡中翅	59
猪肥肉	430	方腿	65	鸭肉	65
猪肉 (后肘)	60	叉烧肉	50	鸭血	75
猪肉 (前肘)	60	鸡肉	55	牛肉	50
猪肉 (肋条肉)	110	鸡胸脯肉	40	牛肉 (里脊肉)	45
猪肉 (软五花)	135	鸡腿	50	牛百叶	80
猪肉 (硬五花)	75	鸡爪	45	羊肉	55
猪大排	55	鸭翅	65	鸡蛋	86
猪小排	60	鸭肠	75	鸭蛋	80
猪蹄	45	鸭肝	70	鹌鹑蛋	85
猪肚	75	鸭掌	40		

表 12 蛋白质含量相当于 50g 干黄豆的大豆制品 (单位: g)

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
大豆 (干黄豆)	50	内酯豆腐	350	油豆腐	105
黑豆 (干)	50	豆腐干	115	百叶	65
青豆 (干)	50	腐竹	35	豆豉	70
北豆腐	190	白干	100		
南豆腐	307	素鸡	105		

表 13 蛋白质含量相当于 100g 鲜牛奶的奶类 (单位: g)

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
鲜牛奶 (全脂)	100	酸奶 (全脂)	115	奶酪 (干酪)	13
纯牛奶 (全脂)	100	奶片	25		

5.3 预防缺乏

经常提供下列矿物质和维生素含量丰富的食物（见表 14~19）。

(1) 富含维生素 A 的食物：动物肝脏、蛋类、深色蔬菜和水果等。

(2) 富含维生素 B1 和维生素 B2 的食物：大豆坚果、肉类和全谷类等。

(3) 富含铁的食物：动物肝脏、动物血、大豆、黑木耳、芝麻酱等。

(4) 富含钙的食物：奶及奶制品，如鲜奶、奶酪、酸奶等，大豆及其制品，深绿色叶菜和水产类等。

(5) 富含锌的食物：贝壳类、动物内脏、鱼禽肉类等。

表 14 常见食物的维生素 A 含量（单位： $\mu\text{gRAE} / 100\text{g 可食部}$ ）

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	4972	羊肝	20972	鸡蛋	234
胡萝卜	688	西兰花	1202	菠菜	487
柑橘	148	杏	75	西瓜	75

表 15 常见食物的维生素 B1 含量（单位： $\text{mg} / 100\text{g 可食部}$ ）

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
黄豆	0.41	猪肝	0.22	鸡（代表值）	0.06
花生仁（炒）	0.12	鸡肝	0.33	鸭（代表值）	0.08
松子仁	0.19	猪瘦肉	0.54	小米	0.33

表 16 常见食物的维生素 B2 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
黃豆	0.20	猪肝	2.02	鸡 (代表值)	0.07
花生仁 (炒)	0.10	鸡肝	1.10	鸭 (代表值)	0.22
松子仁	0.25	猪瘦肉	0.10	小米	0.10

表 17 常见食物的铁含量 (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
猪肝	23.2	牛肉	1.8	鲈鱼	2.0
猪血	8.7	虾米	11.0	鸭胸脯肉	4.1
猪瘦肉	3.0	基围虾	2.0	鸡腿	1.8

表 18 常见食物的钙含量 (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
纯牛奶 (全脂)	107	南豆腐	113	带鱼	431
酸奶 (全脂)	128	红苋菜	178	虾米	555
奶酪 (干酪)	799	油菜 (小)	153	蛏子	134
黃豆	191	黃鳝	42	蛤蜊	133

表 19 常见食物的锌含量 (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
虾米	3.80	鸭肫	2.77	鸡 (代表值)	1.46
蛏子	2.01	牛肉	4.70	鲈鱼	2.83
猪肝	83.68	猪瘦肉	2.99		

5.4 控油限盐

(1) 学生餐要清淡，每人每天烹调油用量不超过 30g；控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，提供的食盐每人每天不超过 5g。

(2) 不同种类的食用油各具特点，建议轮换使用。

5.5 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。

5.6 因地制宜

(1) 结合中小学生营养健康状况和身体活动水平科学配餐。以周为单位，确保平均每日食物供应量达到标准的要求。科学制定不同年龄段学生营养餐带量食谱，定期向学生和家长公布。

(2) 结合当地的物质资源和饮食文化，合理利用本地特色食材，提供多样化的选择。优先选用当地新鲜、当季的食材，降低运输成本，保证食材品质。开发适合当地食材的特色菜品，丰富饮食选择。

6 合理烹调

(1) 烹调以蒸、焯、氽、炖、烩、炒等方法为主，尽量减少煎、炸、熏烤等可能产生有毒有害物质的烹调方式。

(2) 应采用适当洗涤、先洗后切、计划备料、沸水快焯、上浆挂糊、旺火急炒、勾芡收汁、现做现吃等方法加工，避免营养素流失。

(3) 不得制售冷荤凉菜、生食类食品、裱花蛋糕。

(4) 不得加工制作四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆等高风险食品。

(5) 为了更适合低年级孩子的消化吸收特点，学生餐在食材切配和烹饪加工环节有几点需要特别注意的事项。

① 食材粗加工切配环节：

a. 大小适宜。食材应切成较小的块状、丁状或丝状，方便低年级孩子咀嚼和吞咽。例如，胡萝卜可以切成小丁，土豆切成薄片后再改刀成小条；避免大块食材，防止孩子因难以咀嚼而囫囵吞下，增加消化负担。

b. 形状规整。切配后的食材形状尽量规整，减少尖锐的边角，降低孩子在进食过程中被刺伤口腔的风险。如将肉片切成规整的长方形或正方形，而不是不规则形状。

c. 去除不易消化部分。对于一些蔬菜，如芹菜，应去除较粗的纤维部分；对于水果，如苹果，可去皮去核，减少孩子肠胃的消化负担。

② 烹饪加工环节：

a. 烹饪方式选择。多采用蒸、煮、炖等较为温和的烹饪方式。蒸煮的食物口感软烂，容易消化，如蒸南瓜、煮面条等。炖菜可以使食材更加入味且软烂，如炖牛肉、炖排骨等适合孩子食用。

少用油炸、煎烤等高油高温的烹饪方式，以免食物过于油腻和坚硬，不易消化，同时也减少油脂摄入对孩子健康的不良影响。

b. 烹饪时间控制。适当延长烹饪时间，确保食物熟透且更加软烂。例如，米饭可以煮得稍微软一些，蔬菜烹饪时间比成人餐适当延长，使其更加软烂，但也要注意避免过度烹饪导致营养流失过多。

c. 调味适中。减少盐、糖、味精等调味品的使用量。孩子的肾脏发育尚未完全，过多的盐分会增加肾脏负担；过多的糖分则可能导致龋齿等问题。可适当使用天然调味料，如葱姜蒜等，增加食物的风味。

d. 食物质地把控。烹饪后的食物应具有适当的黏稠度，避免过于松散或稀薄。例如，粥类可以煮得稍稠一些，方便孩子食用。

对于汤品，可适当加入一些淀粉勾芡，使汤更加浓稠，同时也能增加食物的口感。

7 学生餐管理

(1) 学校应建立由校领导、后勤部门负责人、财务部门负责人、教师代表、学生代表、家长代表等组成的食堂管理领导小组，每学期至少一次研究部署学校食品安全工作，梳理食品安全风险管控清单，组织开展食品安全监督检查和风险防范。

(2) 学校食堂和集体用餐配送单位应当配备专（兼）职食品安全管理人员和营养健康管理人员，负责食谱的设计、编制以及对原料采购、加工制作到供餐全过程的营养管理。提前一周将带量食谱向全校师生和家长公示。

(3) 学校应完善食堂管理制度，加强食品安全及膳食营养

管理，学校的食堂从业人员每年至少开展一次食品安全与营养健康知识的培训和食堂厨师营养配餐与烹饪技能培训，以提高学生和家长对学生餐的满意度。

（4）学校应当将食品安全与营养健康相关知识纳入健康教育教学内容，通过主题班会、课外实践等形式开展经常性宣传教育活动，普及科学食养知识，提高学生的营养素养水平，培养健康的饮食观念，引导学生养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯。

（5）利用“5·20”中国学生营养日、全民营养周和食品安全宣传周等宣传主题，学校开展形式多样的食物营养与健康、食品安全、减少食物浪费、减盐减油减糖等知识和技能的宣传普及活动。

8 配餐程序

8.1 确定能量和营养素供应目标

根据就餐者的年龄，参照表1确定能量和营养素供应目标。

8.2 确定食物的种类及数量

根据提供餐次的实际情况，参照表2~5确定各类食物的种类及数量。

8.3 计算三餐食物需求量

参照带量食谱举例和/或自行搭配确定三餐的食物分配。

8.4 营养核查/调整

核查食谱编制是否科学合理：根据食物营养素成分表，计算设计出的食谱提供的能量及营养素含量，参照表1每人每天营养

素供给量标准进行比较，参照表 20 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。

不必严格要求每天提供的能量和各类营养素均与标准相同，保持在校一周（五天）的平衡即可。

表 20 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 B1、维生素 B2、维生素 C、膳食纤维	达到标准值的 80%及以上

8.5 确定各年龄段就餐人数及各类食物的量

各年龄段各类食物的量=各年龄段就餐人数×某食物每份实际用量。

8.6 确定就餐总人数及各类食物的总量

各年龄段各类食物的量相加计算出各类食物的总量。

8.7 采用营养配餐软件编制三餐营养食谱

根据设计的三餐营养食谱，提倡采用相关营养配餐软件进行配餐。

9 带量食谱示例

不同年龄段学生一日三餐带量食谱示例见表 21。

表 21 不同年龄段学生一日三餐带量食谱示例 (单位: g)

餐次	菜名	配料	6~8岁	9~11岁	12~14岁
早餐	鸡肉粉	带骨鸡肉	60	70	100
		湿米粉	90	100	150
		大白菜	20	30	35
	牛奶	牛奶	300	300	300
午餐	杂粮饭 (燕麦仁)	粳米	90	110	110
		燕麦	10	15	15
	黄瓜虾仁炒蛋	黄瓜	40	50	60
		明虾	30	40	40
		鸡蛋	30	40	40
	淮山蒸肉饼	淮山	20	25	20
		猪肉	20	25	25
	素炒红薯叶	红薯叶	100	120	140
	虾皮海带豆腐汤	豆腐	25	30	35
		海带	10	15	15
		虾皮	1	1	1
晚餐	水果	哈密瓜	100	100	100
	红薯饭	粳米	60	75	75
		红薯	10	15	15
	嫩炒猪杂	猪肝	20	25	25
		猪小肠	15	20	20
		胡萝卜	20	25	25
	番茄溜香葱鱼腐	番茄	35	40	40
		豆腐	25	30	30
		鱼肉丸	15	20	20

餐次	菜名	配料	6~8岁	9~11岁	12~14岁
晚餐	香菇炒上海青	上海青	100	120	140
		香菇	5	5	5
	龙骨干贝萝卜汤	白萝卜	15	20	20
		龙骨	10	15	15
		干扇贝	10	15	15
		芥菜	10	15	15
	水果	苹果	100	120	200
调味品	植物油(25)、盐(4)				



