

广西壮族自治区教育厅

桂学生营养办〔2012〕6号

关于印发《广西农村义务教育阶段 学生一周参考食谱》的通知

各市、县（市、区）教育局：

为保障农村义务教育学生营养改善计划的实施，保证学校向学生提供营养结构合理的膳食，自治区农村义务教育学生营养改善领导小组办公室组织专家制定了《广西农村义务教育阶段学生一周参考食谱》，现印发给你们，请各地在实施学生营养改善时，结合当地实际情况参考执行。

广西壮族自治区农村义务教育学生营养
改善领导小组办公室（代章）

二〇一二年六月十八日

广西农村义务教育阶段学生一周参考食谱

餐次 星期	早餐		中餐		晚餐	
	食谱名称	食物名称 (g)	食谱名称	食物名称 (g)	食谱名称	食物名称 (g)
周一	米粉	米粉 100-150 肉末30 西红柿50	米饭 黄瓜炒鸡肉 素炒黄豆芽 豆腐肉末汤	大米100-200 鸡肉50 黄瓜50 黄豆芽100 豆腐25 肉末25	米饭 冬瓜炒肉片 素炒青菜 西红柿蛋汤	大米100-150 冬瓜100 猪肉50 小白菜100 西红柿25 鸡蛋25
周二	豆浆 肉包子	豆浆250 肉包子100	米饭 黄豆焖猪肉 素炒青菜 海带虾皮汤	大米100-200 黄豆50 猪肉50 生菜200 海带50 虾皮25	米饭 油豆腐丝炒猪肉 炒豆角 冬瓜猪骨汤	大米100-150 油豆腐100 猪肉50 豆角100 冬瓜50
周三	米粉	米粉 100-150 肉末30 西红柿50	米饭 胡萝卜炒猪肉 饭豆焖芥菜 蛋花汤	大米100-200 胡萝卜100 猪肉50 饭豆50 芥菜100 鸡蛋50	米饭 猪红煮肉末 素炒青菜 黄豆芽汤	大米100-150 猪红100 猪肉50 卷同青100 黄豆芽25
周四	瘦肉粥 菜包	大米25 猪肉25 素菜包100	米饭 豆腐焖鱼 素炒青菜 冬瓜猪骨汤	大米100-200 豆腐100 罗非鱼100 小白菜100 冬瓜50	米饭 黄豆焖猪脚 炒黄瓜 西红柿蛋汤	大米100-150 黄豆50 猪脚100 黄瓜100 西红柿25 鸡蛋25
周五	豆浆 肉包子	豆浆250 肉包子100	米饭 莴笋炒猪肝 炒黄豆芽 紫菜虾皮汤	大米100-200 莴笋100 猪肝50 黄豆芽100 紫菜25 虾皮25	米饭 西红柿炒蛋 炒青菜 冬瓜肉末汤	大米100-150 西红柿100 鸡蛋50 小白菜100 冬瓜50 猪肉25

食谱使用说明

一、保证食物多样性。根据中国居民膳食宝塔，每日的食物应包括五大类：一为谷类和薯类；第二类为动物性食品；第三类为豆类及其制品；第四类为蔬菜水果类；第五类纯热能物质。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五大类，以保证各种营养成分的供给。食盐食用量以每人每日不超过 6g 为宜，食用油以植物油为主。为增加钙、铁、锌和 B 族维生素的摄入，每周至少 3 天每人每天 1 个鸡蛋，每周至少一次每人 25g 动物肝脏(鸡肝、鸭肝、猪肝)，建议使用铁强化酱油，或每周一次动物血（鸡血、鸭血、猪血），每周两次每人 25g 虾皮或紫菜汤。

二、灵活替换同类食物。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。

三、灵活替换蔬菜和水果。由于各地春季时令蔬菜、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。如：生菜、菜心、卷筒青、芥菜、黄瓜、西红柿、柑橘等果蔬都是富含维生素 C 的食物，这一季

节不妨多吃一点。

四、进餐定时定量，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%。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。

五、学校与家庭用餐要互补。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特点，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。