

中国营养学会儿童营养项目（四）



NUTRITIONAL DIETS IN KINDERGARTEN 幼儿园营养餐谱

◎ 东北 ◎ 沿海 ◎ 中部 ◎ 西部 ◎ 云贵川

中国营养学会儿童营养项目工作组

安利公益基金会 支持

前言

托幼机构是对学龄前儿童实施保育和教育的机构。据教育部发布的数据，2018年我国幼儿园达到26.67万所，全国在园幼儿4656.42万人（约占总人口的3.34%）。另一方面，全国小学新生中接受过学前教育的比例达98.4%。这些数据说明幼儿园承接小学教育，在很大程度上承载了学前儿童的生活与教育，是人生的一个重要阶段。

学龄前儿童正处于生长发育的时期。该时期儿童大脑和神经发育逐渐成熟，生长发育速率处于较高水平。对于能量和各种营养素的需求相对要比成人高，营养不均衡会影响学龄前儿童的生长发育，从而直接影响全生命周期的健康。幼儿园的餐食营养水平可极大程度地影响学前儿童的体质状况和发育水平，并关系到将来国民整体的健康素养。

托幼机构一般配有保健医为学龄前儿童进行营养配餐，但不同幼儿园保健医的营养知识水平参差不齐。此外，很多农村地区、贫困地区托幼机构缺少保健医，难以为学龄前儿童进行营养配餐。学龄前儿童餐存在食物种类少、能量和营养素不能满足学龄前儿童营养需求等问题。因此如何搭配并制作符合学龄前儿童营养需求、消化特点的营养餐，提高学龄前儿童营养健康水平成为一个亟待解决的问题。

国务院办公厅印发的《国民营养计划（2017—2030年）》，要求关注国民生命全周期、健康全过程的营养健康，将营养融入所有健康政策，提高全民健康水平，为建设健康中国奠定坚实基础。要求结合人群营养需求与区域食物资源特点，开展系统的营养均衡配餐研究。学龄前儿童作为生命周期的一个重要阶段，研究托幼机构集体营养配餐是一项非常重要的工作。

本书根据《中国居民膳食指南2016》和《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》中学龄前儿童的食物量、营养需求标准和消化系统特点，结合不同地域饮食特点，按照不同消费水平分别进行了学龄前儿童营养餐谱的搭配和制作方法研究，并将其编辑成册，以用于指导幼儿园进行营养配餐和制作。同时也可供家长学习使用。

本书中收集了东北、西部、中部、沿海、云贵川等五个地区的儿童营养餐谱以及制作方法，同时给出每套餐谱所提供的营养成分。以图文并茂的形式，展示了学龄前儿童餐的营养搭配、制作方法和营养成分含量，更有利于进行学龄前儿童营养餐的科普宣传。

餐食

MEALS

东北地区…低

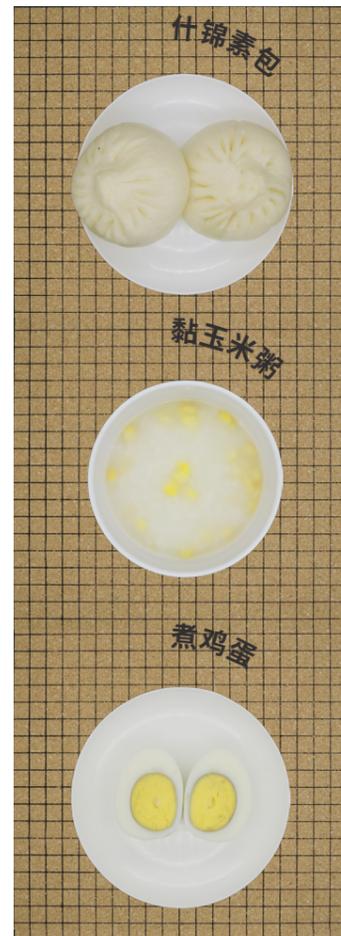


早餐

BREAKFAST



东北地区低水平食谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1232
蛋白质 (g)	53.3
脂肪 (g)	47.6
脂肪 (%E)	34.1
碳水化合物 (g)	136.0
碳水化合物 (%E)	44.8
添加糖 (%E)	0.0
钠 (mg)	961
维生素 A (μg RE)	507
钙 (mg)	408
铁 (mg)	11.2
锌 (mg)	5.60



什锦素包

主料

面粉 20 克 酵母 0.4 克 白菜 20 克 胡萝卜 10 克 水发木耳 5 克

调料

大豆油 1 克 盐 0.3 克 酱油 1 克 葱 2.5 克 姜 0.5 克

制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加温水和面，醒发 30 分钟。
2. 胡萝卜、白菜、木耳、葱、姜切末，加入油、盐、酱油拌成馅。
3. 面团揉好分成小剂子，擀成面皮，包入馅后醒发 20 分钟，开水上锅蒸 10 分钟即可。

黏玉米粥

主料

黏玉米 5 克 稻米 10 克

制作

1. 将黏玉米粒和稻米混合洗净，加入 10 倍的水。
2. 放入电饭煲中煮 40 分钟后出锅即可。

煮鸡蛋 40 克

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 赤豆饭

●●● 主料
 稻米 30 克 小米 10 克 赤小豆 10 克

●●● 制作
 1. 赤小豆洗净后浸泡 8 小时。
 2. 稻米、小米和赤小豆混合，加 10 倍水。
 3. 放入电饭煲中蒸 40 分钟，即可。

● 紫菜鸡蛋汤

●●● 主料
 鸡蛋 5 克 干紫菜 1 克 豆腐 10 克

●●● 调料
 盐 0.1 克 葱 0.3 克 香油 0.2 克

●●● 制作
 1. 将豆腐切丁，鸡蛋打成鸡蛋液备用。
 2. 将清水倒入锅中煮沸，依次放入豆腐、干紫菜、蛋液。
 3. 加入盐、葱、香油调味即可。

● 山药鸡丁

●●● 主料
 鸡丁 30 克 山药 20 克 青椒 5 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料
 大豆油 3 克 姜 0.3 克 盐 0.3 克 蚝油 0.5 克

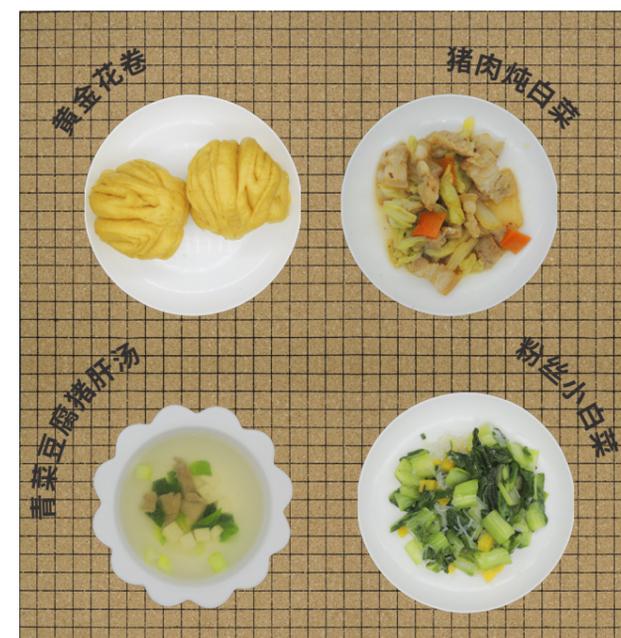
●●● 制作
 1. 山药、胡萝卜去皮切成花生大小的丁，青椒洗净切丁，热水焯熟备用。
 2. 锅中放油，放姜炒香，放入鸡丁炒变色后再放入焯熟的山药、青椒和胡萝卜。
 3. 加温水，浸没过食材，放蚝油和盐调味，炖 20 分钟左右收汁，出锅即可。

● 土豆炖茄子

●●● 主料
 土豆 20 克 茄子 30 克 青椒 5 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料
 大豆油 3 克 盐 0.2 克 老抽 1 克 葱 0.3 克 姜 0.3 克 蒜 0.3 克

●●● 制作
 1. 土豆、茄子、青椒、胡萝卜切成花生米大小的块。
 2. 锅中放油，葱姜蒜炒香，放入所有食材翻炒。
 3. 锅中加水至浸没食材，煮开后加老抽，炖煮 10 分钟加盐调味即可。



● 黄金花卷

●●● 主料
 面粉 30 克 小米面 10 克 黄豆面 7 克
 南瓜 15 克 酵母 1 克 水 15 克

●●● 调料
 大豆油 2 克 盐 0.2 克

●●● 制作
 1. 南瓜加水打成南瓜汁加入放有面粉、小米面、黄豆面、酵母的盆中和面，醒发 30 分钟。
 2. 面团揉好，擀成长方形面片，涂上油、盐，卷成长条状，切成小剂子，拧成花卷。
 3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

● 紫菜鸡蛋汤

●●● 主料
 南豆腐 5 克 油菜 5 克 猪肝 5 克

●●● 调料
 生抽 0.5 克 大豆油 0.3 克 淀粉 0.1 克
 盐 0.2 克 葱 0.4 克

●●● 制作
 1. 将油菜洗净切成黄豆大小的块，豆腐切成黄豆大小的丁备用。
 2. 用生抽、大豆油、淀粉、盐、葱腌制猪肝 10 分钟。
 3. 锅中加水烧开，放入猪肝，变色后加入南豆腐和油菜煮熟即可。

● 猪肉炖白菜

●●● 主料
 猪肉 30 克 白菜 30 克 胡萝卜 1 克 葱 1 克

●●● 调料
 大豆油 3 克 盐 0.3 克 酱油 1 克 料酒 1 克 醋 0.1 克 八角 0.1 克

●●● 制作
 1. 将猪肉、白菜、胡萝卜洗净处理切成花生大小的片，葱切碎。
 2. 白菜、胡萝卜用热水焯熟备用。
 3. 锅中放油，加入葱爆香，放猪肉，炒至变色，再放入白菜和胡萝卜。
 4. 加入清水、盐、酱油、料酒、米醋调味，炖 5 分钟出锅即可。

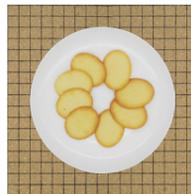
● 土豆炖茄子

●●● 主料
 小白菜 50 克 粉丝 5 克 彩椒 10 克

●●● 调料
 大豆油 2 克 生抽 0.2 克 盐 0.3 克

●●● 制作
 1. 将小白菜洗净切成小块，彩椒洗净切小粒，粉丝泡发后切小段。
 2. 起锅放油，放入小白菜炒约 1 分钟炒熟，放入粉丝和彩椒翻匀。
 3. 放入盐、味精、生抽调味翻匀，出锅即可。

上午加餐



饼干 10 克



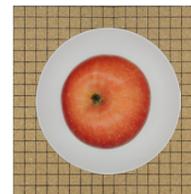
黑豆浆 250 克

配料：
 黑豆 20 克 水 230 克

制作：
 黑豆浸泡 8 小时后清洗干净，
 倒入豆浆机中，加水后启动，
 豆浆机停止工作即可。



下午加餐



苹果 100 克



牛奶 200 克



餐食

MEALS

东北地区…中



早餐

BREAKFAST



东北地区中水平餐谱营养成分

营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1254
蛋白质 (g)	51.2
脂肪 (g)	45.8
脂肪 (%E)	32.3
碳水化合物 (g)	140.5
碳水化合物 (%E)	45.5
添加糖 (%E)	0.4
钠 (mg)	1054
维生素 A (μg RE)	602
钙 (mg)	562
铁 (mg)	10.9
锌 (mg)	5.92



● 麻酱花卷

●●● 主料

面粉 15 克 酵母 0.3 克 芝麻酱 1.2 克

●●● 调料

大豆油 0.4 克 盐 0.1 克

●●● 制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加温水和面，醒发 30 分钟。
2. 面团揉好，擀成长方形面片，涂上芝麻酱、油、盐，卷成长条状，切成小剂子，拧成花卷。
3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

● 八宝粥

●●● 主料

稻米 8 克 红小豆 2 克 紫米 1 克 莲子 1 克
小米 1 克 糯米 1 克 干枣 1 克

●●● 制作

1. 红小豆浸泡 8 小时，莲子 1 小时，洗净后加入 10 倍清水。
2. 放入电饭煲中煮 40 分钟后出锅即可。

● 黄瓜炒鸡蛋

●●● 主料

黄瓜 40 克 鸡蛋 40 克

●●● 调料

大豆油 2 克 料酒 0.3 克 蒜 0.3 克
盐 0.2 克 糖 0.2 克

●●● 制作

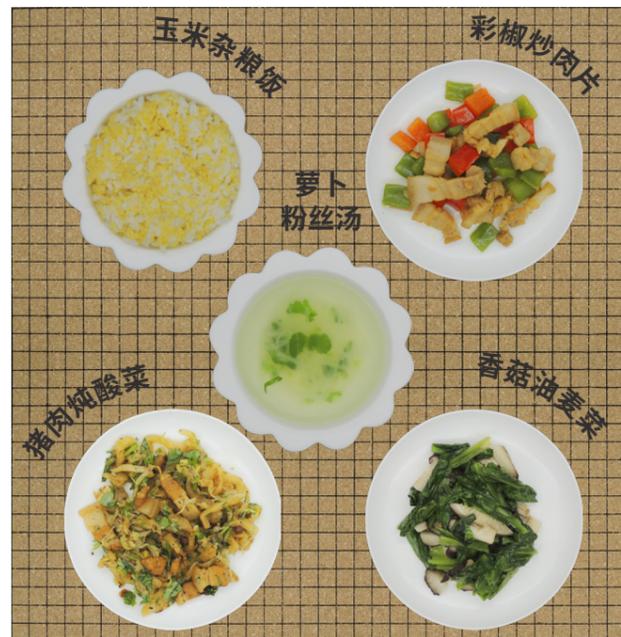
1. 将黄瓜洗净切小片，蒜拍碎，鸡蛋打散备用。
2. 锅入油，放入鸡蛋炒熟，取出备用。
3. 起锅放油，蒜爆香，放入黄瓜，加少量水、鸡蛋，翻炒均匀。
4. 放入料酒和盐，糖调味，翻炒均匀出锅即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 玉米杂粮饭

●●● 主料

稻米 30 克 玉米碴 10 克 小米 10 克

●●● 制作

1. 将稻米、小米和玉米碴混合放入电饭煲中，加 2 倍水。
2. 蒸 40 分钟，出锅即可。

● 萝卜粉丝汤

●●● 主料

白萝卜 10 克 粉丝 2 克 香菜 2 克 清水 300 克

●●● 调料

盐 0.2 克 葱 0.4 克 香油 0.3 克

●●● 制作

1. 白萝卜切成小片，粉丝切成小段，香菜、葱切碎。
2. 起锅放水，煮沸后加入白萝卜、粉丝。
3. 用盐、葱、香油调味，搅拌均匀，出锅撒香菜即可。

● 彩椒炒肉片

●●● 主料

猪肉 20 克 青椒 10 克 红彩椒 10 克

●●● 调料

大豆油 2.0 克 蒜 0.5 克 葱 0.3 克 盐 0.3 克 生抽 1.8 克

●●● 制作

1. 猪肉、青椒和红彩椒切成小片。
2. 猪肉、青椒和红彩椒分别用热水焯 3 分钟，捞出备用。
3. 起锅放油，葱、蒜爆香，放入猪肉、青椒、红彩椒。
4. 放生抽，盐调味，翻匀出锅即可。

● 猪肉炖酸菜

●●● 主料

猪肉 20 克 酸菜 20 克 香菜 2 克

●●● 调料

大豆油 3 克 蒜 0.8 克 姜 0.4 克 花椒 0.04 克
大料 0.2 克 老抽 0.4 克 盐 0.2 克 料酒 1.4 克

●●● 制作

1. 猪肉切小片，酸菜切丝，香菜切碎。
2. 起锅放水烧开，放入姜和猪肉、料酒，肉变色捞出。
3. 起锅放油，姜、蒜、花椒、大料爆香，放入猪肉、老抽，翻炒均匀。
4. 加入温水、酸菜，锅盖焖煮 10 分钟放入盐调味，继续焖煮 5 分钟出锅即可。

● 香菇油菜

●●● 主料

油菜 25 克 香菇 10 克 彩椒 5 克

●●● 调料

大豆油 2 克 蒜 0.3 克 葱 0.3 克 盐 0.3 克

●●● 制作

1. 将油菜、香菇、彩椒洗净，切小块，葱蒜切末。
2. 彩椒、香菇沸水焯 3 分钟，过凉水备用。
3. 起锅放油，放入葱蒜末爆香，放入油菜、彩椒、香菇翻炒。
4. 加盐调味，翻炒均匀，出锅即可。



● 玉米发糕

●●● 主料

面粉 35 克 玉米粉 15 克 酵母 1.5 克 鸡蛋液 10 克
红枣 2.5 克 白砂糖 1 克 温水 50 克

●●● 制作

1. 面粉、玉米面、酵母放入盆中，加入温水搅成粘稠面糊。
2. 倒入方盒醒发 60 分钟，放红枣，沸水蒸 15 分钟即可。

● 西红柿鸡蛋汤

●●● 主料

西红柿 5 克 鸡蛋 5 克 豆腐 5 克 水 300 克

●●● 调料

盐 0.3 克 葱 0.4 克 香油 0.3 克

●●● 制作

1. 西红柿、豆腐切小丁，鸡蛋打成蛋液。
2. 锅中放入水煮开，放西红柿、豆腐，煮沸后加入蛋液，放盐、葱和香油调味即可。

● 五彩鸡丁

●●● 主料

鸡胸肉 20 克 鲜豌豆 10 克 玉米粒 5 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料

大豆油 2.5 克 葱 0.4 克 姜 0.5 克 蒜 0.4 克 料酒 1 克 盐 0.2 克

●●● 制作

1. 鸡胸肉、胡萝卜切成小丁，玉米粒剥粒，将豌豆、胡萝卜、玉米粒沸水焯熟备用。
2. 起锅放油，葱、姜和蒜炒香，放入鸡胸肉炒至变色。
3. 加入豌豆、胡萝卜、玉米粒翻炒，放料酒和盐调味，翻匀，出锅即可。

● 腐竹油菜

●●● 主料

油菜 30 克 腐竹 5 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料

大豆油 2 克 葱 0.3 克 蒜 0.4 克 盐 0.3 克

●●● 制作

1. 将腐竹用冷水泡发，切小段，胡萝卜、油菜切花生大小的片，葱蒜切末备用。
2. 胡萝卜用沸水焯 3 分钟，过凉备用。
3. 起锅放油，葱蒜炒香，放入油菜、胡萝卜、腐竹翻炒，加盐调味即可。

● 香菇西兰花

●●● 主料

西兰花 20 克 香菇 15 克 洋葱 3 克 红彩椒 2 克

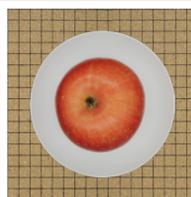
●●● 调料

大豆油 2 克 葱 0.4 克 蒜 0.3 克 盐 0.3 克

●●● 制作

1. 将西兰花掰小瓣，香菇、洋葱、红彩椒切成小块。
2. 西兰花、香菇、红彩椒，沸水焯 3 分钟，过凉备用。
3. 起锅放油，葱、蒜和洋葱炒香，加入西兰花、香菇和红彩椒，加盐调味即可。

上午加餐



苹果 100 克



牛奶 200 克

下午加餐



草莓 100 克



酸奶 125 克

餐食

MEALS

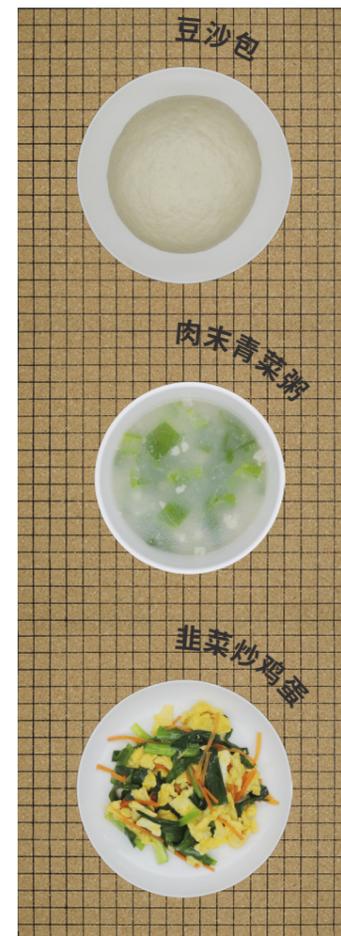
东北地区…高



早餐

BREAKFAST

东北地区高水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1169
蛋白质 (g)	48.9
脂肪 (g)	45.0
脂肪 (%E)	34.0
碳水化合物 (g)	130.0
碳水化合物 (%E)	45.2
添加糖 (%E)	0.1
钠 (mg)	832
维生素 A (μg RE)	643
钙 (mg)	572
铁 (mg)	12.3
锌 (mg)	6.45



● 豆沙包

●●● 主料

面粉 15 克 酵母 0.4 克 水 10 克 红豆沙 5 克

●●● 制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加入温水，揉成面团，醒发 30 分钟。
2. 将醒发好的面团揉好，搓成长条状，切成小剂子，擀成圆形面皮，包入豆沙馅。
3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

● 肉末青菜粥

●●● 主料

稻米 10 克 糯米 5 克 小白菜 5 克 瘦猪肉 3 克

●●● 调料

盐 0.2 克 香油 0.4 克

●●● 制作

1. 猪肉剁碎备用，小白菜切成小片。
2. 稻米、糯米、肉末、小白菜混合，加入 10 倍清水。
3. 放入锅中煮 40 分钟后，加入盐、香油调味，出锅即可。

● 韭菜炒鸡蛋

●●● 主料

鸡蛋 35 克 韭菜 30 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料

花生油 2 克 盐 0.3 克 葱 0.3 克 姜 0.3 克

●●● 制作

1. 韭菜切小段，胡萝卜切丝沸水焯 3 分钟备用，鸡蛋打散，葱姜切末。
2. 起锅放油，将鸡蛋炒熟。
3. 起锅放油，姜、葱爆香，放入胡萝卜、韭菜、鸡蛋翻炒均匀，加入盐翻炒均匀，出锅即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 黑米杂豆饭

●●● 主料

稻米 30 克 黑米 5 克 红小豆 5 克
藜麦 5 克 青豆 5 克

●●● 制作

1. 红小豆和青豆浸泡 8 小时。
2. 稻米、黑米、藜麦、红小豆、青豆洗净放入电饭锅，加 2 倍清水，蒸 40 分钟即可。

● 娃娃菜汤

●●● 主料

娃娃菜 10 克 虾皮 3 克 粉丝 2 克 清水 300 克

●●● 调料

葱 0.4 克 香油 0.3 克

●●● 制作

1. 娃娃菜切细丝，粉丝泡软，切小段。
2. 清水倒入锅中煮沸，放娃娃菜、粉丝、虾皮。
3. 加入葱、香油调味即可。

● 蚝油青椒牛肉丁

●●● 主料

瘦牛肉 20 克 青椒 10 克 胡萝卜 10 克

●●● 调料

花生油 3 克 姜 0.3 克 盐 0.1 克 糖 0.2 克
生抽 0.6 克 料酒 1 克 淀粉 0.6 克 蚝油 2.5 克

●●● 制作

1. 青椒、胡萝卜洗净切小丁，沸水焯熟备用，姜切片。
2. 牛肉切丁，加淀粉、少量大豆油、白糖、生抽、料酒腌制 10 分钟。
3. 锅中放油，姜片炒香，放牛肉炒至变色，加蚝油和盐调味。
4. 加入青椒、胡萝卜，翻炒均匀，出锅即可。

● 酸菜炒肉丝

●●● 主料

猪肉 20 克 酸菜 20 克 青椒 2 克

●●● 调料

葱 0.3 克 姜 0.2 克 蒜 0.4 克
盐 0.3 克 料酒 0.1 克 花生油 3.0 克

●●● 制作

1. 猪肉洗净切丝，酸菜切丝，青椒洗净切丝。
2. 猪肉焯水 3 分钟，青椒焯水 2 分钟，备用。
3. 锅中放油，葱姜蒜爆香，放入猪肉、酸菜和青椒，翻炒均匀，加料酒、盐调味即可。

● 木耳油菜

●●● 主料

油菜 25 克 水发木耳 10 克 红彩椒 3 克 黄彩椒 2 克

●●● 调料

花生油 2 克 葱 0.2 克 姜 0.3 克 盐 0.3 克

●●● 制作

1. 将油菜、水发木耳、彩椒洗净切小片，葱姜切丝。
2. 彩椒、木耳焯水 3 分钟，过凉备用。
3. 起锅放油，将葱姜炒香，放油菜、木耳、彩椒翻炒，放入盐调味即可。



● 紫米发糕

●●● 主料

面粉 35 克 紫米面 15 克 红枣 2.5 克 酵母粉 1.5 克

●●● 制作

1. 面粉、紫米面、酵母粉放入盆中，加入温水搅成粘稠面糊。
2. 倒入方盒醒发 60 分钟，放红枣，沸水蒸 15 分钟即可。

● 海米冬瓜汤

●●● 主料

冬瓜 5 克 香菜 2 克 海米 3 克
鸡蛋 5 克 水 300 克

●●● 调料

葱 0.5 克 香油 0.4 克

●●● 制作

1. 冬瓜切小片，鸡蛋打散备用。
2. 锅中加入水烧开，放冬瓜、海米煮沸。
3. 加蛋液，放葱、香油调味，撒上香菜即可。

● 丝瓜炒虾仁

●●● 主料

丝瓜 15 克 虾仁 20 克 青椒 2 克 红彩椒 3 克

●●● 调料

花生油 2 克 姜 0.5 克 蒜 0.5 克
盐 0.2 克 料酒 1 克 淀粉 0.2 克

●●● 制作

1. 虾仁用料酒、水淀粉腌制 10 分钟，丝瓜去皮切小丁，葱姜切末。
2. 锅中放油，姜、蒜炒香，加入虾仁炒至变色，放丝瓜炒软，加盐调味即可。

● 木须小白菜

●●● 主料

小白菜 20 克 水发木耳 5 克 鸡蛋 10 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料

花生油 2 克 葱 0.4 克 姜 0.3 克 盐 0.3 克

●●● 制作

1. 小白菜、水发木耳、胡萝卜洗净切小片，葱姜切末。
2. 胡萝卜用沸水焯 3 分钟，捞出过凉备用。
3. 锅中加油，放鸡蛋炒熟，捞出备用。
4. 锅中放油，葱姜炒香，放小白菜、木耳、胡萝卜和鸡蛋，加盐调味出锅即可。

● 素鸡白菜

●●● 主料

大白菜 20 克 素鸡 15 克 青椒 2 克 胡萝卜 3 克

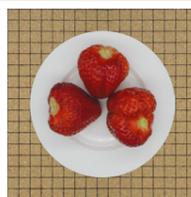
●●● 调料

花生油 1 克 蒜 0.8 克 葱 0.6 克 盐 0.3 克 醋 0.4 克

●●● 制作

1. 将白菜、胡萝卜、素鸡洗净切小片，葱蒜切末。
2. 胡萝卜用沸水焯 3 分钟备用。
3. 起锅放油，葱蒜爆香，放大白菜、素鸡、胡萝卜，加醋、盐调味即可。

上午加餐

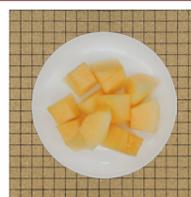


草莓 100 克

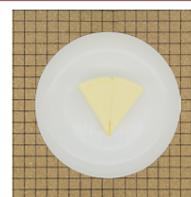


酸奶 125 克

下午加餐



哈密瓜 100 克



奶酪 25 克

餐食

MEALS

沿海地区...低

早餐

BREAKFAST

沿海地区低水平餐谱营养成分	
能量 (kcal)	1135
蛋白质 (g)	51.5
脂肪 (g)	40.0
脂肪 (%E)	31.1
碳水化合物 (g)	134.2
碳水化合物 (%E)	48.1
添加糖 (%E)	0.0
钠 (mg)	792
维生素 A (μg RE)	436
钙 (mg)	483
铁 (mg)	11.0
锌 (mg)	5.18



● 糊塌子

●●● 主料

面粉 15克 西葫芦 3克 芹菜叶 3克 鸡蛋 5克 水 30克

●●● 调料

大豆油 2.5克 盐 0.2克

●●● 制作

1. 将鸡蛋打散，芹菜叶和西葫芦切碎，备用。
2. 面粉放入碗中，加入西葫芦和芹菜叶碎，放鸡蛋、水、加盐成糊状。
3. 锅中放油烧热，将面糊均匀铺满整个锅底，两面煎至金黄色即可。

● 大米红豆粥

●●● 主料

稻米 8克 红豆 5克 黑米 2克

●●● 制作

1. 将红豆、黑米和稻米混合洗净，加入 10 倍清水。
2. 放入电饭煲中煮 30min 后出锅即可。

● 茶叶蛋 40 克

●●● 主料

鸡蛋 40g

●●● 制作

1. 鸡蛋洗净放入锅中，加水沸后煮 5 分钟，将鸡蛋壳敲碎。
2. 加入姜片、花椒、八角、茶叶、酱油、料酒、盐、糖，小火煮 30 分钟。
3. 倒入盆中浸泡 4 小时即可。

● 蚝油生菜

●●● 主料

生菜 40 克

●●● 调料

大豆油 2 克 蒜 1 克 蚝油 1 克 淀粉 0.8 克 香葱 3 克

●●● 制作

1. 生菜洗净切片，蒜切片，香葱切末。
2. 起锅放油烧热，蒜片爆香，加入蚝油、水淀粉。
3. 将汁淋到摆好盘的生菜上，撒上香葱末即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



二米饭

●●● 主料
 稻米 40 克 小米 10 克

●●● 制作
 1. 将稻米和小米混合放入电饭煲中，加入 2 倍水。
 2. 蒸 40 分钟，即可。

香菜萝卜汤

●●● 主料
 白萝卜 10 克 豆腐 5 克 虾皮 2 克
 香菜 3 克 清水 300 克

●●● 调料
 葱 0.4 克 香油 0.2 克

●●● 制作
 1. 白萝卜、豆腐洗净切黄豆大小的块，葱、香菜切碎，
 2. 锅中加水煮沸，放入白萝卜、豆腐、虾皮，煮沸后加葱、
 香油调味即可。

山药鸡丁

●●● 主料
 鸡丁 30 克 山药 20 克 青椒 5 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料
 大豆油 3 克 姜 0.3 克 盐 0.3 克 蚝油 0.5 克

●●● 制作
 1. 山药、胡萝卜去皮切成花生大小的丁，青椒洗净切丁，热水焯熟备用。
 2. 锅中放油，放姜炒香，放入鸡丁炒变色后再放入焯熟的山药、青椒和胡萝卜。
 3. 加温水，浸没过食材，放蚝油和盐调味，炖 20 分钟左右收汁，出锅即可。

葱油木耳白菜

●●● 主料
 白菜 45 克 水发木耳 10 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料
 大豆油 3 克 蒜 0.3 克 葱 0.6 克 盐 0.2 克

●●● 制作
 1. 将白菜、胡萝卜、水发木耳洗净切小片，葱蒜切末。
 2. 胡萝卜、木耳焯水 3 分钟，白菜焯 1 分钟。
 3. 起锅放油烧热，葱、蒜爆香，放入白菜、木耳、胡萝卜，翻炒，加盐调味即可。



葱油花卷

●●● 主料
 面粉 45 克 酵母 0.8 克 温水 25 克

●●● 调料
 香葱 3 克 大豆油 1.5 克 盐 0.4 克

●●● 制作
 1. 面粉、酵母放入盆中，加入温水揉成面团，醒发 30 分钟。
 2. 将面团揉好，擀成长方形面片，撒上盐、油、香葱，卷成长条状，切成小剂子，拧成花卷。
 3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

青菜木耳豆腐汤

●●● 主料
 豆腐 10 克 油菜 5 克 虾皮 2 克 鸡蛋 5 克
 水发木耳 2 克 葱 0.6 克 香油 0.4 克 水 300 克

●●● 调料
 葱 0.6 克 香油 0.4 克

●●● 制作
 1. 鸡蛋打散备用，油菜、木耳、豆腐切小块。
 2. 锅中加水煮沸，油菜、豆腐、木耳、虾皮。
 3. 水沸后倒入蛋液，加葱、香油调味即可。

莲藕萝卜炖鸭肉

●●● 主料
 鸭肉 30 克 莲藕 15 克 白萝卜 10 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料
 大豆油 3 克 姜 1 克 蒜 0.6 克 葱 0.4 克
 料酒 1 克 淀粉 0.5 克 盐 0.3 克 生抽 1.5 克

●●● 制作
 1. 鸭肉切小块，用淀粉、料酒、生姜、生抽和盐腌制 10 分钟，莲藕、
 白萝卜、胡萝卜切丁。
 2. 锅中放油，姜、蒜、葱炒香，放入鸭肉炒熟，加入莲藕、白萝卜、胡萝卜。
 3. 加入温水没过食材，煮开后炖 20 分钟，加盐、生抽调味即可。

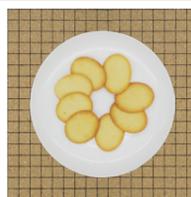
鲜味时蔬

●●● 主料
 油菜 20 克 小白菜 20 克 香菇 10 克 胡萝卜 10 克

●●● 调料
 大豆油 3 克 生抽 0.4 克 盐 0.3 克 葱 0.3 克

●●● 制作
 1. 将小白菜、油菜、胡萝卜、香菇洗净切小片，葱切末。
 2. 香菇、胡萝卜沸水焯 3 分钟，小白菜、油菜焯 1 分钟。
 3. 起锅放油烧热，葱爆香，放小白菜、油菜、香菇、胡萝卜炒至软烂。
 4. 放入盐、味精、生抽调味即可。

上午加餐



饼干 10 克

豆浆 250 克

配料：
 黄豆 20 克 水 230 克

制作：
 黄豆浸泡 8 小时后清洗干净，
 倒入豆浆机中，加水后启动，
 豆浆机停止工作即可。



下午加餐



西瓜 100 克



牛奶 200 克



餐食

MEALS

沿海地区... 中

早餐

BREAKFAST

沿海地区中水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1235
蛋白质 (g)	50.1
脂肪 (g)	42.4
脂肪 (%E)	30.4
碳水化合物 (g)	153.2
碳水化合物 (%E)	50.4
添加糖 (%E)	0.3
钠 (mg)	862
维生素 A (μg RE)	687
钙 (mg)	597
铁 (mg)	10.1
锌 (mg)	6.82



双色花卷

主料

面粉 12 克 紫米面 4 克 酵母 0.3 克 水 6 克

调料

菜籽油 0.3 克 盐 0.2 克

制作

1. 面粉、酵母放入盆中，2/3 直接加入温水白面团；1/3 加入紫米面揉成紫米面团，醒发 30 分钟。
2. 两种面团分别揉好，擀成长方形面皮，白面皮上涂油后，紫米面皮叠在上方，再涂一层油、盐，卷成长条状，切成小剂子，拧成花卷。
3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

小米南瓜粥

主料

大米 10 克 小米 5 克 南瓜 5 克

制作

1. 南瓜去皮切成小粒，与洗净的大米和小米混合，加入 10 倍清水。
2. 放入电饭煲中煮 40 分钟后出锅即可。

莴笋炒鸡蛋

主料

莴笋 30 克 鸡蛋 40 克 红彩椒 5 克 青椒 5 克

调料

菜籽油 2 克 葱 0.3 克 盐 0.2 克

制作

1. 将莴笋、红彩椒和青椒洗净切小片，鸡蛋打散备用。
2. 锅入油，放入鸡蛋炒熟备用。
3. 起锅放油烧热，葱爆香，放莴笋翻炒，加入少量水、鸡蛋翻炒均匀，放盐调味即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 绿豆米饭

●●● 主料

大米 30克 绿豆 10克 小米 10克

●●● 制作

1. 将大米、小米和绿豆洗净混合放入电饭煲中，加入 2 倍水。
2. 蒸 40 分钟，出锅即可。

● 菠菜鸡蛋汤

●●● 主料

菠菜 10克 鸡蛋 5克 虾皮 2克 水 300克

●●● 调料

葱 0.3克 香油 0.4克

●●● 制作

1. 菠菜切小片，葱切末，鸡蛋打散备用。
2. 锅中加水煮沸，放菠菜、虾皮煮沸，倒入蛋液，加葱、香油调味即可。

● 番茄龙利鱼

●●● 主料

龙利鱼 20克 番茄 10克 土豆 8克 洋葱 2克

●●● 调料

菜籽油 2克 番茄酱 3克 白糖 1克 盐 0.3克
姜 0.5克 淀粉 1克 葱 0.3克 白胡椒 0.02克

●●● 制作

1. 龙利鱼、洋葱、番茄、土豆洗净切成小块，姜切丝。
2. 龙利鱼用淀粉、油、盐、姜丝腌制 10 分钟。
3. 锅中放油烧热，放入番茄煸炒，加番茄酱、白糖、盐煸炒至出红油，加温水煮沸，加入鱼肉、洋葱、土豆，煮软烂后收汁出锅。

● 肉末烩豆腐

●●● 主料

北豆腐 20克 猪肉 15克 海米 5克

●●● 调料

菜籽油 2克 蒜 0.4克 姜 0.3克 花椒 0.06克
葱花 0.3克 豆瓣酱 1克

●●● 制作

1. 将猪肉打成肉馅，北豆腐切小块。
2. 锅中放油，葱、蒜、姜、花椒炒香，加入猪肉馅，炒至变色。
3. 加入豆腐和海米，放入豆瓣酱调味，翻炒均匀出锅即可。

● 西红柿炒青菜

●●● 主料

西红柿 15克 小白菜 15克 香菇 10克

●●● 调料

菜籽油 2克 葱 0.3克 姜 0.3克 盐 0.3克

●●● 制作

1. 西红柿、小白菜、香菇切小片，葱姜切末。
2. 香菇用热水焯 3 分钟，小白菜热水焯 1 分钟。
3. 锅中放油，葱、姜炒香，放入西红柿、小白菜、香菇翻炒，炒至软烂，加盐调味即可。



● 黑米窝头

●●● 主料

面粉 25克 紫米面 25克 酵母 1克 水 25克

●●● 制作

1. 将紫米面和面粉 1:1，加入温水，揉成面团，醒发 30 分钟。
2. 将醒发好的面团揉好，分成小剂子，揉成窝头。
3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

● 冬瓜薏仁汤

●●● 主料

冬瓜 10克 香菜 2克 薏仁 5克

●●● 调料

盐 0.3克 葱 0.4克 香油 0.3克

●●● 制作

1. 冬瓜切小块，葱切末备用。
2. 锅中放入水烧开，放入薏仁煮 20 分钟，加入冬瓜，煮软后加盐、葱和香油调味即可。

● 双椒羊肉

●●● 主料

羊肉片 20克 洋葱 10克 青椒 5克 红彩椒 5克

●●● 调料

菜籽油 2克 盐 0.2克 生抽 0.8克 淀粉 0.4克
姜 0.2克 蒜 0.3克 料酒 1克 五香粉 0.04克

●●● 制作

1. 羊肉切小片，用五香粉、淀粉、生抽、大豆油、料酒腌制 10 分钟。
2. 青椒、红彩椒洗净切丝，焯水备用。
3. 锅中放油，姜片、蒜、洋葱炒香，放羊肉片、青椒和红彩椒，翻炒均匀，加盐调味即可。

● 清炒山药西蓝花

●●● 主料

山药 20克 西蓝花 15克 胡萝卜 5克

●●● 调料

菜籽油 2克 姜 0.2克 蒜 0.3克 盐 0.2克

●●● 制作

1. 西蓝花摘小朵，山药、胡萝卜切小片，焯水 2 分钟备用。
2. 锅中放油，姜、蒜炒香，放山药、胡萝卜、西蓝花炒软，加盐调味即可。

● 鲜蘑圆白菜

●●● 主料

圆白菜 20克 香菇 10克 番茄 5克 青椒 5克

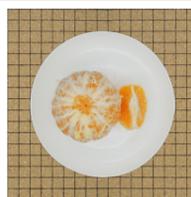
●●● 调料

菜籽油 2克 蒜 0.3克 葱 0.6克 盐 0.2克

●●● 制作

1. 将圆白菜、香菇、番茄、青椒洗净切小片。
2. 起锅放水烧开，香菇、青椒焯水 3 分钟，圆白菜焯 1 分钟。
3. 锅中放油，葱、姜爆香，放入番茄炒汁，再加入香菇、圆白菜、青椒炒软，加盐调味即可。

上午加餐

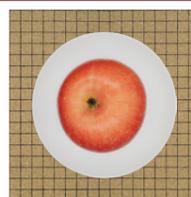


柑橘 100克



牛奶 200克

下午加餐



苹果 100克



酸奶 125克

餐食

MEALS

沿海地区...高

早餐

BREAKFAST

沿海地区高水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1156
蛋白质 (g)	48.6
脂肪 (g)	42.3
脂肪 (%E)	32.3
碳水化合物 (g)	130.5
碳水化合物 (%E)	45.8
添加糖 (%E)	0.2
钠 (mg)	838
维生素 A (μg RE)	728
钙 (mg)	455
铁 (mg)	10.3
锌 (mg)	7.19



懒龙

主料

面粉 15 克 酵母 0.3 克 牛肉馅 5 克 香菇 5 克

调料

花生油 0.5 克 葱 0.5 克 姜 0.2 克 盐 0.2 克 酱油 0.5 克

制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加入温水揉成面团，醒发 30 分钟。
2. 香菇、葱、姜洗净切末，与牛肉馅混合，加入花生油、盐、酱油拌匀。
3. 将面团揉好，擀成长方形，涂上肉馅，卷成长条状。
4. 醒发 20 分钟，开水上锅蒸 15 分钟即可。

江米绿豆粥

主料

绿豆 5 克 江米 5 克 藜麦 5 克

制作

1. 绿豆浸泡 8 小时，洗净后与江米、藜麦混合，加入 10 倍水。
2. 放入电饭煲中煮 40 分钟后出锅即可。

鸡蛋炒菠菜

主料

鸡蛋 20 克 菠菜 15 克 胡萝卜 5 克

调料

花生油 2 克 姜 0.3 克 盐 0.2 克 葱 0.3 克

制作

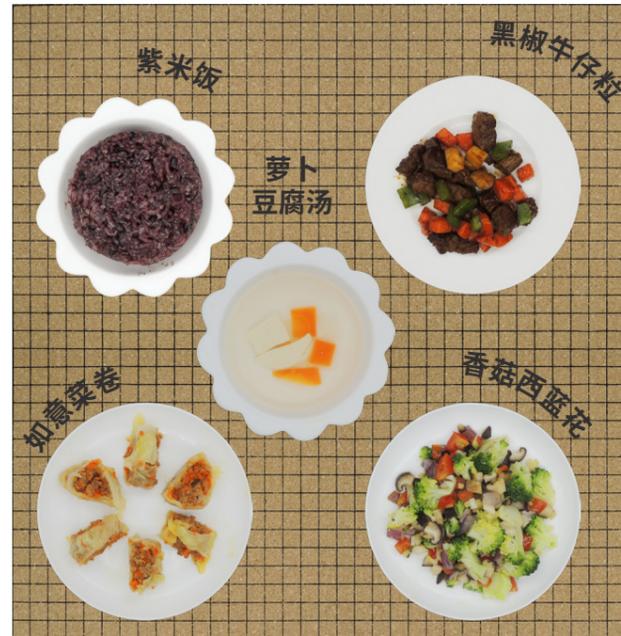
1. 胡萝卜去皮、菠菜洗净切小片，葱姜切末，鸡蛋打散备用。
2. 胡萝卜焯水 3 分钟过凉备用。
3. 锅入油，放入鸡蛋炒熟备用。
4. 起锅放油，葱、姜爆香，放入菠菜、胡萝卜，加入鸡蛋，炒软后加入盐调味即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



紫米饭

主料

稻米 30克 黑米 15克 藜麦 5克

制作

1. 将稻米、黑米和藜麦洗净混合放入电饭煲中，加入2倍水。
2. 蒸40分钟，出锅即可。

萝卜豆腐汤

主料

白萝卜 5克 豆腐 5克 胡萝卜 5克 水 300克

调料

盐 0.2克 葱 0.4克 香油 0.3克

制作

1. 白萝卜、胡萝卜洗净切小片，豆腐切丁，葱切末。
2. 起锅放水烧开，白萝卜、胡萝卜、豆腐，煮软后加葱、盐、香油调味即可。

黑椒牛仔粒

主料

牛里脊 20克 胡萝卜 10克 杏鲍菇 5克 青椒 5克

调料

花生油 3克 黑胡椒酱 4克

制作

1. 将杏鲍菇、青椒、胡萝卜、牛肉切小块。
2. 胡萝卜、青椒、杏鲍菇热水焯熟备用。
3. 锅中放油，将牛肉粒煎至金黄色，加入黑胡椒酱翻炒。
4. 放温水、胡萝卜、青椒、杏鲍菇，煮软后出锅即可。

如意菜卷

主料

猪肉馅 20克 白菜叶 10克 胡萝卜 10克

调料

花生油 2克 盐 0.2克 蚝油 1克 老抽 0.4克

制作

1. 胡萝卜洗净切末，加入猪肉馅、油、盐、蚝油、老抽拌匀。
2. 白菜洗净，焯水后过凉，包入肉馅装盘，开水上锅蒸15分钟即可。

香菇西兰花

主料

西兰花 20克 香菇 15克 洋葱 3克 红彩椒 2克

调料

花生油 2克 葱 0.4克 蒜 0.3克 盐 0.3克

制作

1. 西兰花掰小朵，香菇、洋葱、红彩椒切成小块，葱蒜切末。
2. 起锅放水烧开，放入西兰花、香菇、红彩椒，焯3分钟，捞出过凉备用。
3. 起锅放油烧热，葱、蒜和洋葱炒香，放入西兰花、香菇和红彩椒，炒软后加盐调味即可。



鸳鸯卷

主料

面粉 45克 可可粉 3克 酵母 1克 水 23克

调料

花生油 2克 红糖 0.5克

制作

1. 面粉、酵母分成两份放入盆中，一份加入温水和成白面团；另一份加入可可粉、红糖揉成巧克力面团，醒发30分钟。
2. 面团分别揉好擀成长方形，白面皮上涂油，巧克力面皮叠在上方，再涂一层油，卷成长条状，切成小剂子拧成花卷。
3. 醒发20分钟后，开水上锅蒸10分钟即可。

蘑菇豆腐海鲜汤

主料

平菇 5克 豆腐 5克 西兰花 5克 蛤蜊肉 5克

调料

葱 0.5克 香油 0.4克

制作

1. 平菇、豆腐切成小块，西兰花摘小朵。
2. 起锅放水烧开，放入蛤蜊肉、平菇、豆腐、西兰花。
3. 开锅后，加入葱和香油调味，出锅撒上香菜即可。

芙蓉鸡片

主料

黄瓜 20克 鸡胸肉 10克 胡萝卜 5克 水发木耳 5克

调料

花生油 2克 淀粉 0.5克 料酒 0.4克 盐 0.3克 葱 0.2克

制作

1. 鸡胸肉、黄瓜、胡萝卜、水发木耳洗净切成小片，葱切末。
2. 鸡胸肉用盐、料酒、淀粉腌制10分钟。
3. 黄瓜、胡萝卜、木耳用热水煮3分钟后捞出过凉备用。
4. 起锅放油烧热，将鸡肉炒熟，放黄瓜、胡萝卜、木耳翻炒均匀，加盐调味即可。

鱼米之乡

主料

鳕鱼 20克 玉米 10克 红彩椒 8克 鲜豌豆 2克

调料

花生油 2克 葱 0.3克 姜 0.3克 盐 0.2克 料酒 2克 淀粉 0.3克

制作

1. 鳕鱼切小块，加料酒、淀粉、盐腌制10分钟。
2. 红彩椒洗净切成丁，生玉米剥粒。
3. 红彩椒、玉米、鲜豌豆热水焯熟，过凉备用。
4. 起锅放油烧热，葱姜炒香，放入鱼肉炒熟后，放红彩椒、玉米、豌豆，加盐调味即可。

荷塘小炒

主料

莲藕 20克 荷兰豆 10克 水发木耳 5克 彩椒 5克

调料

花生油 2克 蒜 0.3克 盐 0.2克 淀粉 0.3克 料酒 1克

制作

1. 莲藕、荷兰豆、彩椒、水发木耳洗净切小片，葱蒜切成花生大小的片。
2. 起锅放水烧开，莲藕、荷兰豆、木耳煮4分钟，彩椒煮1分钟备用。
3. 锅入油，葱蒜爆香，放入莲藕、荷兰豆、木耳、彩椒翻炒均匀。
4. 放料酒、入盐调味，勾薄芡出锅即可。

上午加餐



草莓 100克

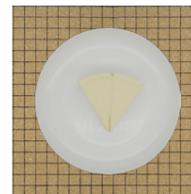


酸奶 125克

下午加餐



火龙果 100克



奶酪 25克

餐 食

MEALS

中 部 地 区 ... 低

早 餐

BREAKFAST

中部地区低水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1150
蛋白质 (g)	50.7
脂肪 (g)	39.4
脂肪 (%E)	30.3
碳水化合物 (g)	137.4
碳水化合物 (%E)	48.5
添加糖 (%E)	0.0
钠 (mg)	613
维生素 A (μg RE)	555
钙 (mg)	411
铁 (mg)	10.4
锌 (mg)	5.49



◆ 金丝小窝头

●●● 主料
面粉 10 克 小米面 3 克 黄豆面 2 克
酵母 0.3 克 南瓜 2 克 水 6 克

●●● 调料
菜籽油 0.5 克 盐 0.2 克

●●● 制作
1. 南瓜洗净去皮切碎，加水放入搅拌机打成南瓜汁。
2. 面粉、小米面、黄豆面、酵母放入盆中，加入南瓜汁和成面团，醒发 30 分钟。
3. 将醒发好的面团揉好，分成小剂子，做成窝头。
4. 醒发 20 分钟，开水上锅蒸 10 分钟。

◆ 南瓜萝卜粥

●●● 主料
稻米 15 克 南瓜 2 克 胡萝卜 3 克

●●● 制作
1. 南瓜、胡萝卜洗净去皮切成小粒，与洗净的大米混合，加 10 倍水。
2. 放入电饭煲中煮 40 分钟即可。

◆ 五香鸡蛋

●●● 主料
鸡蛋 40 克

●●● 制作
1. 鸡蛋洗净放入锅中，加水沸后煮 5 分钟，捞出剥掉蛋壳。
2. 加入姜片、花椒、八角、酱油、料酒、盐、糖、五香面，小火煮 30 分钟。
3. 倒入盆中浸泡 4 小时即可。

◆ 银丝白菜

●●● 主料
大白菜 30 克 粉丝 2 克 胡萝卜 3 克 青椒 5 克

●●● 调料
大豆油 3 克 蒜 0.5 克 蚝油 0.5 克 生抽 1 克

●●● 制作
1. 大白菜、胡萝卜、青椒洗净切小片。粉丝泡软切小段，蒜切末。
2. 大白菜、粉丝、胡萝卜、青椒焯水断生装盘，放入蒸锅蒸 10 分钟。
3. 起锅放油烧熟，蒜爆香，加入蚝油、生抽炒汁，倒入盘中拌匀即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 黄豆米饭

●●● 主料

稻米 40 克 黄豆 5 克 豌豆 5 克

●●● 制作

1. 黄豆、豌豆浸泡 8 小时洗净，与大米混合，加入 2 倍水。
2. 放入电饭煲蒸 40 分钟，即可。

● 菠菜蛋花汤

●●● 主料

菠菜 8 克 鸡蛋 5 克 胡萝卜 2 克 清水 300 克

●●● 调料

盐 0.2 克 葱 0.3 克 香油 0.4 克

●●● 制作

1. 胡萝卜、菠菜洗净切成小片，鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开，放胡萝卜，2 分钟后放入菠菜和鸡蛋。
3. 加葱、盐、香油调味即可。

● 鸡汁黄豆山药

●●● 主料

鸡腿肉 30 克 山药 15 克 黄豆 5 克 胡萝卜 5 克 水发木耳 5 克

●●● 调料

大豆油 3 克 葱 0.3 克 蒜 0.3 克 姜 0.3 克
料酒 1 克 盐 0.2 克 生抽 0.6 克

●●● 制作

1. 山药、鸡腿肉、胡萝卜、木耳切小块，黄豆泡发。
2. 锅中放油，加入姜丝、蒜末、葱丝炒香，放入鸡丁炒至变色。
3. 加开水，放山药、黄豆、胡萝卜、木耳，加料酒、盐、生抽调味，煮软即可。

● 番茄菜花

●●● 主料

菜花 35 克 番茄 20 克 青椒 5 克

●●● 调料

大豆油 3 克 葱 0.3 克 盐 0.2 克

●●● 制作

1. 将番茄、菜花洗净，番茄切成小块，菜花摘小朵，葱切末。
2. 锅中放油，葱末爆香，放入番茄炒软，放菜花，加少量水。
3. 水开后转小火焖煮，菜花煮软后加入盐调味即可。



● 豆沙卷

●●● 主料

面粉 45 克 红豆沙 15 克 酵母 1 克 水 25 克

●●● 调料

大豆油 1.5 克

●●● 制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加入温水成面团，醒发 30 分钟。
2. 将醒发好的面团揉好，擀成长方形，涂上红豆沙、油，卷成长条状，切成小剂子。
3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

● 丝瓜海带汤

●●● 主料

丝瓜 5 克 海带 5 克 鸡蛋 5 克

●●● 调料

盐 0.2 克 葱 0.3 克 香油 0.3 克

●●● 制作

1. 丝瓜洗净切小的片，海带切丝，葱切末，鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开，放入海带、丝瓜，2 分钟后放入鸡蛋，加葱、盐、香油调味即可。

● 农家三样爆肉丁

●●● 主料

猪里脊 30 克 胡萝卜 10 克 土豆 10 克 甜椒 10 克

●●● 调料

大豆油 3 克 盐 0.2 克 料酒 0.6 克 老抽 0.5 克 淀粉 0.5 克
姜 0.3 克 蒜 0.3 克 葱 0.3 克 蚝油 0.6 克

●●● 制作

1. 猪里脊洗净切成小片，加入盐、料酒、老抽、淀粉腌制 20 分钟。
2. 胡萝卜、土豆、甜椒洗净去皮切成小片，焯水备用。
3. 锅中放油，蒜、姜、葱炒香，放入腌制好的里脊肉，炒至变色。
4. 加入胡萝卜、土豆、甜椒翻炒，加蚝油调味，放少量热水炖煮软烂即可。

● 双椒炒小白菜

●●● 主料

小白菜 50 克 红彩椒 5 克 黄彩椒 5 克

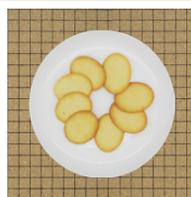
●●● 调料

大豆油 3 克 花椒 0.2 克 盐 0.2 克 姜 0.3 克

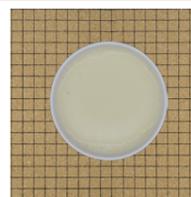
●●● 制作

1. 将小白菜、红彩椒和黄彩椒洗净切小片，姜切末。
2. 起锅放水烧开，红、黄彩椒焯水 3 分钟，小白菜焯水 1 分钟，捞出备用。
3. 起锅放油烧热，姜、花椒爆香，放入小白菜、红彩椒、黄彩椒炒软，加盐调味即可。

上午加餐



饼干 10 克



豆浆 250 克



下午加餐



梨 100 克



牛奶 200 克



餐食

MEALS

中 部 地 区 ... 中

早餐

BREAKFAST

中部地区中水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1211
蛋白质 (g)	46.9
脂肪 (g)	45.0
脂肪 (%E)	32.9
碳水化合物 (g)	132.0
碳水化合物 (%E)	44.3
添加糖 (%E)	0.1
钠 (mg)	960
维生素 A (μg RE)	805
钙 (mg)	573
铁 (mg)	8.8
锌 (mg)	5.18



紫米花卷

主料

面粉 10 克 紫米面 5 克 酵母 0.3 克 水 8 克

调料

大豆油 0.5 克 盐 0.1 克

制作

- 2/3 的面粉、酵母直接加入温水，揉成白面团；1/3 的面粉和酵母加入紫米面揉成紫面团，醒发 30 分钟。
- 两种面团分别揉好，擀成长方形，白面皮上涂油后，将紫米面皮叠在上方，再涂一层油、盐，卷成长条状，切成小剂子，拧成花卷。
- 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

百合红豆粥

主料

大米 10 克 红豆 3 克 百合 2 克

制作

- 将大米、红豆、百合洗净混合，加入 10 倍的水。
- 放入电饭煲中煮 40 分钟后出锅即可。

韭菜炒鸡蛋

主料

鸡蛋 35 克 韭菜 30 克 胡萝卜 5 克

调料

花生油 2 克 盐 0.3 克 葱 0.3 克 姜 0.3 克

制作

- 胡萝卜洗净切丝，热水焯 3 分钟备用。
- 锅入油，放入鸡蛋炒熟备用。
- 锅入油，姜和葱爆香，依次加入胡萝卜、韭菜、鸡蛋翻炒均匀，加入盐调味，炒出锅即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 红薯米饭

●●● 主料

大米 40 克 红薯 10 克 南瓜 10 克

●●● 制作

1. 将红薯、南瓜去皮，切成黄豆粒大小的粒。
2. 将大米和红薯、南瓜混合放入电饭煲中，加入 2 倍水。
3. 蒸 40 分钟，即可。

● 番茄豌豆汤

●●● 主料

番茄 5 克 豌豆 5 克 鸡蛋 5 克 水 300 克

●●● 调料

盐 0.2 克 葱 0.3 克 香油 0.4 克

●●● 制作

1. 番茄切小瓣，鸡蛋打散备用。
2. 锅中放水煮沸，放入豌豆，5 分钟后放入番茄和蛋液，葱、盐、香油调味，即可。

● 珍珠丸子

●●● 主料

猪肉 15 克 胡萝卜 20 克 糯米 10 克 鸡蛋 5 克

●●● 调料

葱 0.5 克 姜 0.3 克 盐 0.3 克 料酒 1 克 淀粉 2 克 香油 1 克

●●● 制作

1. 糯米于清水中浸泡 2 小时，葱姜切末备用。
2. 肉馅放入盆中，放入葱末、姜末、料酒后搅拌打劲，放香油后继续打劲，最后倒入鸡蛋液，加淀粉抓匀。
3. 将肉馅做成肉丸，肉丸放入糯米中滚一圈粘满糯米，放入盘中，蒸 15 分钟即可。

● 滑溜鸡片

●●● 主料

鸡胸片 15 克 黄瓜 15 克 水发木耳 5 克 鸡蛋 5 克

●●● 调料

大豆油 2 克 淀粉 0.5 克 料酒 0.5 克 盐 0.2 克

●●● 制作

1. 将鸡胸肉、黄瓜、木耳洗净切成小片。
2. 鸡片用盐、料酒、淀粉腌制 10 分钟，黄瓜、木耳热水煮 1 分钟捞出备用。
3. 锅中下宽油，滑熟鸡片，另起锅烧油，放入鸡蛋炒熟。
4. 放入木耳、黄瓜、鸡片翻炒均匀，用盐调味，出锅即可。

● 海米冬瓜

●●● 主料

冬瓜 30 克 海米 3 克 青椒 4 克 红彩椒 3 克

●●● 调料

大豆油 2 克 姜 0.3 克 盐 0.2 克

●●● 制作

1. 冬瓜切成小片，青椒和红彩椒切成花生米大小的粒。
2. 青椒和红彩椒热水焯 2 分钟，捞出备用。
3. 锅中放油，姜炒香，放入海米翻炒，再放冬瓜炒至透明，最后加青椒和红彩椒，加盐调味即可。



● 红枣馒头

●●● 主料

面粉 40 克 红枣 3 克

●●● 制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加温水和面，醒发 30 分钟。
2. 面团揉成长条状，切成小剂子，揉成三角状，按上红枣。
3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

● 豆芽蛋花汤

●●● 主料

黄豆芽 7 克 鸡蛋 5 克 金针菇 2 克 小葱 1 克

●●● 调料

盐 0.2 克 葱 0.3 克 香油 0.4 克

●●● 制作

1. 黄豆芽、金针菇切小段，小葱切末，鸡蛋打散备用。
2. 锅中加水煮沸，放入黄豆芽和金针菇，待黄豆芽变色后放入蛋液。
3. 加葱、盐、香油调味，搅拌均匀，出锅即可。

● 肉末海带豆腐

●●● 主料

猪肉 20 克 泡发海带 10 克 豆腐 10 克 红彩椒 5 克

●●● 调料

大豆油 2 克 料酒 1 克 盐 0.2 克 姜 0.3 克 葱 0.3 克

●●● 制作

1. 海带切成小片，豆腐切丁，葱姜切末备用。
2. 锅中放水，放入海带煮 5 分钟，再放入豆腐煮 3 分钟，捞出备用。
3. 锅中放油，姜葱爆香，放入肉末翻炒至熟。
4. 再放入海带、豆腐翻炒均匀，放入料酒、盐调味，炒软出锅即可。

● 木耳油菜

●●● 主料

油菜 25 克 水发木耳 10 克 红彩椒 3 克 黄彩椒 2 克

●●● 调料

大豆油 2 克 葱 0.3 克 姜 0.3 克 盐 0.2 克

●●● 制作

1. 将油菜、木耳、彩椒切成小片。葱姜切末。
2. 锅中放水烧开，彩椒焯水 3 分钟，油菜、木耳焯水 1 分钟，过凉备用。
3. 起锅放油烧热，葱姜炒香，依次放彩椒、油菜、木耳，炒软后加盐调味即可。

● 西红柿烧茄子

●●● 主料

茄子 25 克 西红柿 10 克 青椒 5 克

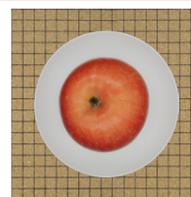
●●● 调料

大豆油 2 克 姜 0.3 克 葱 0.3 克 盐 0.2 克 糖 0.2 克 生抽 2 克

●●● 制作

1. 茄子、西红柿、青椒洗净切成小块，青椒焯水断生备用。
2. 起锅放油烧热，放入葱、姜爆香，加入茄子、西红柿、青椒炒软。
3. 加盐、糖、生抽调味，加少量水煮烂即可。

上午加餐

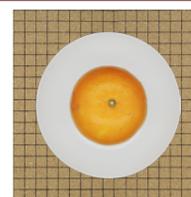


苹果 100 克



牛奶 200 克

下午加餐



蜜桔 100 克



酸奶 125 克

餐食

MEALS

中部地区...高

早餐

BREAKFAST

中部地区高水平餐谱营养成分

营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1192
蛋白质 (g)	51.8
脂肪 (g)	48.3
脂肪 (%E)	35.9
碳水化合物 (g)	125.1
碳水化合物 (%E)	42.7
添加糖 (%E)	0.8
钠 (mg)	1246
维生素 A (μg RE)	1205
钙 (mg)	500
铁 (mg)	11.7
锌 (mg)	6.62

黑白麻蓉包



红豆山药苹果粥



虾肉蒸蛋



玛瑙翡翠



黑白麻蓉包

主料

面粉 15 克 酵母 0.3 克 白芝麻 0.6 克 黑芝麻 0.6 克
白糖 0.4 克 水 8 克

制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加入温水，揉成面团，醒发 30 分钟。
2. 面团揉好，切成小剂子，擀成圆形，包入黑白芝麻粉和白糖。
3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

红豆山药苹果粥

主料

大米 10 克 红豆 5 克 山药 3 克 苹果 2 克

制作

1. 苹果洗净切小丁，与洗净的大米、红豆、山药混合，加入 10 倍水。
2. 放入电饭煲中煮 40 分钟后出锅即可。

虾肉蒸蛋

主料

鸡蛋 30 克 虾肉 10 克 豌豆 5 克

调料

香油 0.5 克 生抽 2 克

制作

1. 虾仁切小丁，虾仁、豌豆用热水焯 5 分钟至熟。
2. 鸡蛋打入碗中，加入 1 倍水，搅拌均匀，开水上锅蒸 10 分钟。
3. 放入虾仁、豌豆，淋上香油和生抽再蒸 2 分钟即可。

玛瑙翡翠

主料

圆白菜 20 克 番茄 7 克 青椒 3 克

调料

大豆油 2 克 姜 0.3 葱 0.3 盐 0.2 克

制作

1. 圆白菜、番茄、青椒洗净切小片，葱姜切末。
2. 起锅放水烧开，青椒焯水 3 分钟，圆白菜焯水 1 分钟。
3. 锅入油，葱、姜爆香，放入圆白菜、青椒、番茄炒软，加入盐调味即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 田园饭

●●● 主料
大米 25克 玉米碴 10克 藜麦 5克
鲜玉米粒 5克 胡萝卜 5克 西兰花 5克

●●● 制作

1. 将鲜玉米剥粒洗净，胡萝卜洗净切成黄豆大小的粒，西兰花洗净掰小朵。
2. 与洗净的大米、玉米碴、藜麦洗净混合放入电饭煲中，加入 2 倍水。
3. 蒸 40 分钟，即可。

● 蛋蓉玉米羹

●●● 主料
鲜玉米粒 5克 鸡蛋 5克 清水 300克

●●● 调料

淀粉 1.5克 香油 0.2克 糖 2克

●●● 制作

1. 鲜玉米粒剥粒洗净，鸡蛋打散备用。
2. 锅中放水，煮开后放入鲜玉米粒，煮 3 分钟后放入蛋液和白糖。
3. 淀粉加水调成水淀粉，倒入锅中，边倒边搅拌，煮粘稠即可。

● 红烧鲷鱼

●●● 主料
鲷鱼 20克 土豆 10克 胡萝卜 10克

●●● 调料

花生油 2克 葱 0.3克 姜 0.3克 蒜 0.3克 盐 0.1克
花椒 0.04克 八角 0.05克 料酒 0.5克 酱油 1克

●●● 制作

1. 土豆、胡萝卜去皮洗净切小块，葱姜蒜切末。
2. 锅中放油，葱姜蒜炒香，将鲷鱼煎烤至两面金黄。
3. 加水烧开，放入胡萝卜、土豆，开锅后加蒜、花椒、八角、料酒、酱油。
4. 焖煮 10 分钟后，加盐调味出锅即可。

● 水煮番茄里脊肉

●●● 主料
猪里脊 20克 番茄 10克 洋葱 5克 水发木耳 5克

●●● 调料

大豆油 2克 蒜 0.5 盐 0.2 料酒 2克 酱油 1克

●●● 制作

1. 西红柿洗净切小丁，木耳泡发摘小朵，里脊肉切成小片，洋葱、蒜切小丁。
2. 锅中烧水，放入西红柿、木耳煮熟。
3. 放入酱油、料酒、盐调味，放入里脊肉煮熟，出锅摆盘。
4. 洋葱、蒜用热油炒香淋在盘上即可。

● 清炒茭白

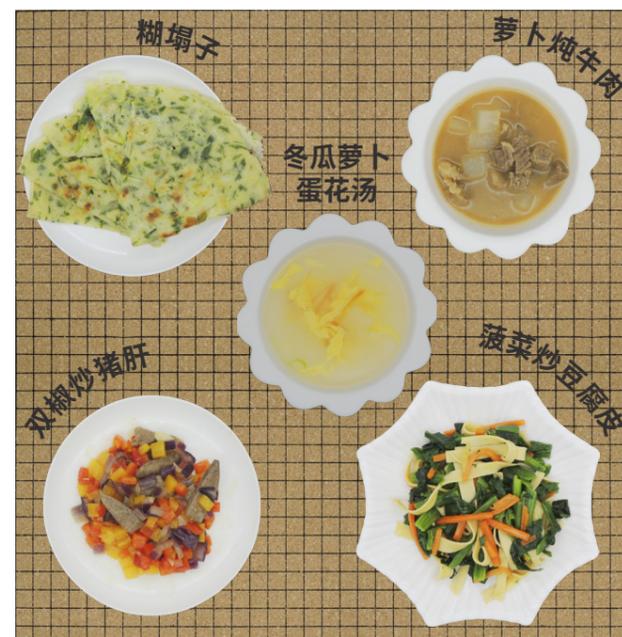
●●● 主料
茭白 20克 青椒 10克 红椒 10克

●●● 调料

大豆油 2克 盐 0.3克 蒜 0.3克

●●● 制作

1. 茭白去皮切成小片，青红椒切丝，蒜切末。
2. 锅中放水，烧开后将茭白、青椒和红椒焯 3 分钟，捞出沥干备用。
3. 锅中放油，蒜末炒香，加入茭白翻炒 1 分钟后，加入青红椒炒 1 分钟。
4. 放盐调味，翻炒均匀，出锅即可。



● 糊塌子

●●● 主料
面粉 40克 西葫芦 6克 芹菜叶 6克
鸡蛋 10克 水 60克

●●● 调料

花生油 5克 盐 0.5克

●●● 制作

1. 将鸡蛋打散，芹菜叶和西葫芦切碎，备用。
2. 面粉放入大碗中，放西葫芦和芹菜叶碎，加鸡蛋、盐、水搅成糊状。
3. 锅中放油，油热后用勺子将面糊均匀铺满整个锅底，两面煎至金黄色即可。

● 冬瓜萝卜蛋花汤

●●● 主料
冬瓜 10克 鸡蛋 5克 胡萝卜 2克 清水 300克

●●● 调料

姜 0.5克 盐 0.2克 葱 0.3克 香油 0.4克

●●● 制作

1. 冬瓜、胡萝卜洗净切小片，鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开，放胡萝卜和冬瓜，煮至冬瓜变透明，放入蛋液。
3. 加盐、葱、香油调味，出锅即可。

● 萝卜炖牛肉

●●● 主料
牛腩 20克 白萝卜 20克

●●● 调料

大豆油 2克 葱 0.6克 姜 0.6克 八角 0.1克
料酒 1.5克 盐 0.3克 生抽 1克

●●● 制作

1. 萝卜、牛肉洗净切成小块，牛肉用沸水焯 3 分钟，去掉血沫后捞出备用。
2. 锅中放油，葱段、姜块、八角炒香，加入水、料酒、牛肉块炖至熟烂。
3. 放入萝卜块，待软烂后放入盐、生抽调味即可。

● 双椒炒猪肝

●●● 主料
猪肝 10克 红彩椒 10克 黄彩椒 10克 洋葱 10克

●●● 调料

大豆油 2克 姜 0.5克 蒜 0.5克 盐 0.2克 生抽 0.3克
白醋 0.3克 蚝油 0.2克 淀粉 0.4克 料酒 1克

●●● 制作

1. 猪肝切成小片，用生抽、盐、白醋、蚝油、淀粉、料酒腌制 10 分钟。
2. 热水煮沸，青椒和红彩椒焯水 2 分钟。
3. 锅中放油，蒜、姜爆香，放入腌好的猪肝，炒至变色，再加入红彩椒和青椒，翻炒 1 分钟加盐调味即可。

● 菠菜炒豆腐皮

●●● 主料
菠菜 25克 豆腐皮 10克 胡萝卜 5克

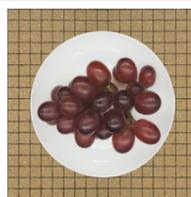
●●● 调料

大豆油 2克 盐 0.3克 姜 0.5克 葱 0.5克

●●● 制作

1. 菠菜、豆腐皮、胡萝卜洗净切成丝，姜、葱切末。
2. 起锅放水烧开，胡萝卜、豆皮焯 3 分钟备用。
3. 锅中放油，姜、葱末炒香，加入菠菜翻炒、胡萝卜和豆腐皮炒约 2 分钟，加盐调味即可。

上午加餐

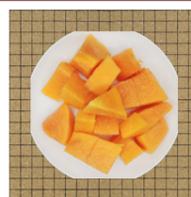


葡萄 100克



酸奶 125克

下午加餐



木瓜 100克



奶酪 25克

餐食

MEALS

西部地区...低



早餐

BREAKFAST

西部地区低水平食谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1210
蛋白质 (g)	53.9
脂肪 (g)	31.8
脂肪 (%E)	23.3
碳水化合物 (g)	164.4
碳水化合物 (%E)	55.2
添加糖 (%E)	0.0
钠 (mg)	963
维生素 A (μg RE)	623
钙 (mg)	464
铁 (mg)	11.8
锌 (mg)	6.45



葱花饼

主料

面粉 15 克 鸡蛋 2 克 小葱 2 克 菜籽油 1 克

制作

1. 面粉、鸡蛋、葱放入盆，加温水，搅拌成面糊。
2. 锅中放油烧热，倒入面糊，两面煎至金黄即可。

红豆麦仁粥

主料

大米 10 克 红豆 3 克 燕麦 2 克

制作

1. 红豆浸泡 8 小时，与洗净的燕麦、大米放入电饭锅中加 10 倍水。
2. 煮 40 分钟后出锅即可。

西红柿炒鸡蛋

主料

鸡蛋 30 克 西红柿 20 克

调料

菜籽油 2 克 葱 0.3 克 盐 0.2 克

制作

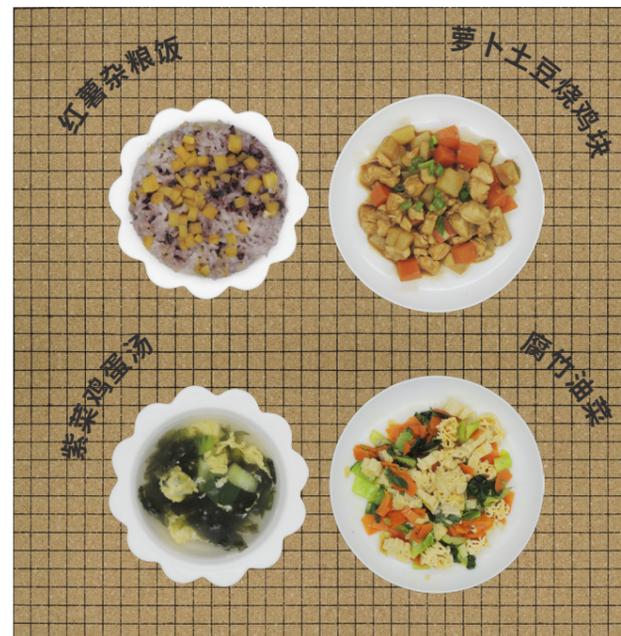
1. 西红柿洗净，切成小块，鸡蛋打散备用。
2. 锅中放油，将鸡蛋炒熟备用。
3. 锅中放油，葱爆香，放入西红柿，翻炒 1 分钟，放入鸡蛋，炒软后加盐调味即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



红薯杂粮饭

主料
大米 40 克 红薯 10 克 小米 5 克 黑米 5 克

制作
1. 红薯切成小粒，与洗净的大米、小米、黑米放入电饭煲中，加入 2 倍水。
2. 蒸 40 分钟，即可。

紫菜鸡蛋汤

主料
鸡蛋 5 克 油菜 3 克 紫菜 1 克 水 300 克

调料
盐 0.2 克 葱 0.3 克 香油 0.4 克

制作
1. 油菜洗净切小片，鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开，放油菜、紫菜，煮沸后加入鸡蛋，葱、盐、香油调味即可。

萝卜土豆烧鸡块

主料
鸡胸肉 30 克 胡萝卜 15 克 土豆 15 克

调料
菜籽油 2 克 料酒 2 克 老抽 1 克 小葱 0.5 克
姜 0.5 克 蒜 0.5 克 花椒 0.03 克 盐 0.3 克

制作
1. 胡萝卜、土豆、鸡胸肉切成小块备用。
2. 锅中放油，姜蒜爆香，放入鸡块，加料酒和老抽。
3. 锅中加胡萝卜、土豆、热水，开锅焖 10 分钟加盐调味，撒上小葱即可。

腐竹油菜

主料
油菜 30 克 腐竹 5 克 胡萝卜 5 克

调料
菜籽油 2 克 葱 0.5 克 蒜 0.5 克 盐 0.3 克

制作
1. 将腐竹用冷水泡发，切小段，胡萝卜、油菜切小片，葱蒜切末备用。
2. 胡萝卜用沸水焯 3 分钟，过凉备用。
3. 起锅放油，葱蒜炒香，放入油菜、胡萝卜、腐竹翻炒，加盐调味即可。



水川长面

主料
鲜面条 50 克 牛肉 30 克 土豆 10 克 蒜苗 10 克
豆干 5 克 鸡蛋 10 克

调料
菜籽油 3 克 葱 1 克 姜 0.5 克 料酒 1 克
酱油 7 克 醋 5 克

制作
1. 土豆、豆干切成花生大小的丁，牛肉、葱、姜、青蒜切成末。
2. 鸡蛋打散，上锅煎成鸡蛋饼，切丝备用。
3. 锅中放油，放牛肉末翻炒，加入料酒、醋、酱油翻炒均匀，加葱、姜末、土豆丁、豆干丁翻炒，加入水烧开。
4. 将面条下入，面条煮熟后加入青蒜即可。

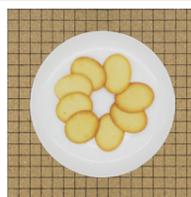
姜汁菠菜

主料
菠菜 50 克 胡萝卜 5 克 水发木耳 5 克

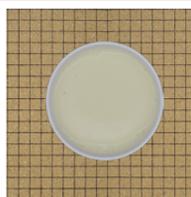
调料
姜 1 克 酱油 2 克 醋 5 克 盐 0.3 克

制作
1. 菠菜、胡萝卜、水发木耳切成花生大小的片，姜切成末。
2. 锅中放水烧开，菠菜、木耳焯水 3 分钟，胡萝卜焯水 5 分钟，捞出摆盘。
3. 用姜、盐、酱油、醋制好姜汁，淋到菠菜上即可。

上午加餐



饼干 10 克

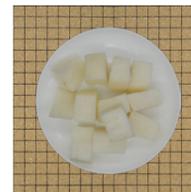


豆浆 250 克

配料
黄豆 20 克 水 230 克

制作
黄豆浸泡 8 小时后清洗干净，倒入豆浆机中，加水后启动，豆浆机停止工作即可。

下午加餐



梨 100 克



牛奶 200 克



餐食

MEALS

西部地区…中



西部地区中水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1274
蛋白质 (g)	52.9
脂肪 (g)	46.9
脂肪 (%E)	32.5
碳水化合物 (g)	129.8
碳水化合物 (%E)	41.4
添加糖 (%E)	0.1
钠 (mg)	1219
维生素 A (μg RE)	556
钙 (mg)	583
铁 (mg)	10.8
锌 (mg)	6.28

早餐

BREAKFAST



芝麻花卷

主料

面粉 15 克 酵母 0.3 克 水 8 克 黑芝麻 0.2 克 白芝麻 0.2 克

调料

菜籽油 0.5 克 盐 0.2 克

制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加温水揉成面团，醒发 30 分钟。
2. 将面团揉好擀成长方形，涂撒上黑白芝麻、油、盐，卷成长条状，切成小剂子拧成花卷。
3. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

香菇羊肉粥

主料

大米 10 克 玉米碴 5 克 香菇 5 克 羊肉 5 克 胡萝卜 5 克

制作

1. 香菇、胡萝卜、羊肉、切成黄豆大小的块，与洗净的大米、玉米碴放入电饭锅中，加 10 倍水。
2. 煮 40 分钟后出锅即可

茶叶蛋

主料

鸡蛋 40g

制作

1. 鸡蛋洗净放入锅中，加水沸后煮 5 分钟，将鸡蛋壳敲碎。
2. 加入姜片、花椒、八角、茶叶、酱油、料酒、盐、糖，小火煮 30 分钟。
3. 倒入盆中浸泡 4 小时即可。

木耳炒娃娃菜

主料

娃娃菜 30 克 水发木耳 5 克 黄彩椒 5 克 鸡蛋 10 克

调料

菜籽油 2 克 盐 0.2 克 葱 0.3 克 姜 0.3 克

制作

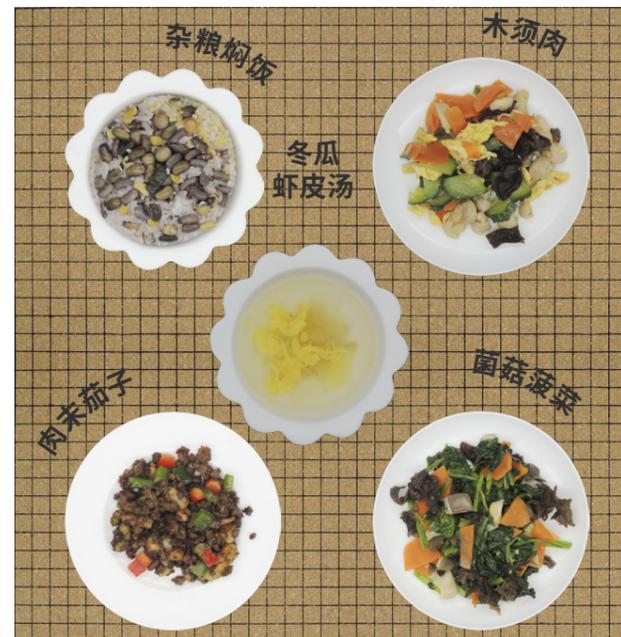
1. 娃娃菜、水发木耳、黄彩椒洗净切成小片，木耳、彩椒水焯 3 分钟。
2. 锅中放油，鸡蛋炒熟备用。
3. 锅中放油，葱、姜爆香，放娃娃菜炒至断生，加入木耳、红彩椒、鸡蛋，放盐调味即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 杂粮焖饭

●●● 主料

大米 30 克 红豆 5 克 小米 5 克
黑豆 5 克 豌豆 5 克

●●● 制作

1. 红豆、黑豆、豌豆浸泡 8 小时后洗净，与大米、小米混合放入电饭煲中，加入 2 倍水。
2. 蒸 40 分钟，即可。

● 冬瓜虾皮汤

●●● 主料

冬瓜 5 克 虾皮 2 克 鸡蛋 5 克 水 300 克

●●● 调料

葱 0.3 克 香油 0.4 克

●●● 制作

1. 冬瓜切成小片，鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开，放冬瓜，煮软后加入蛋液，用葱、香油调味，搅拌均匀，出锅即可。

● 木须肉

●●● 主料

鸡腿肉 15 克 黄瓜 10 克 鸡蛋 5 克 泡发木耳 5 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料

菜籽油 2 克 姜 0.5 克 葱 0.5 克 蒜 0.5 克
料酒 2 克 生抽 1 克 盐 0.3 克

●●● 制作

1. 切丝，鸡腿肉、胡萝卜、黄瓜、木耳切小片，胡萝卜、黄瓜、木耳热水焯 3 分钟备用。
2. 起锅放油烧热，打入鸡蛋炒熟备用。
3. 锅中放油，葱姜蒜爆香，加入鸡肉炒至变色，放木耳、黄瓜、胡萝卜、鸡蛋。
4. 加料酒、生抽、盐调味，翻炒均匀，出锅即可。

● 肉末茄子

●●● 主料

牛肉 20 克 茄子 16 克 青椒 3 克 红彩椒 2 克

●●● 调料

菜籽油 3 克 葱 0.5 克 姜 0.5 克 蒜 0.5 克 盐 0.3 克
料酒 1 克 淀粉 0.5 克 老抽 0.2 克 白糖 0.2 克 蚝油 1 克

●●● 制作

1. 茄子、青椒、红彩椒洗净切小块，茄子用淀粉拌匀备用。
2. 牛肉切末，加淀粉、料酒、老抽、白糖腌制 10 分钟。
3. 起锅放油烧热，下茄子炸熟备用。
4. 起锅放油烧热，葱姜蒜爆香，放入肉末炒熟，放蚝油、料酒、老抽、白糖、盐调味。
5. 放入茄子、青椒、红彩椒，翻炒均匀，出锅即可。

● 菌菇菠菜

●●● 主料

菠菜 20 克 香菇 10 克 胡萝卜 5 克 水发木耳 5 克

●●● 调料

菜籽油 2 克 葱 0.5 克 蒜 0.5 克 盐 0.2 克

●●● 制作

1. 菠菜、胡萝卜、蘑菇、木耳切小片，葱蒜切末。
2. 胡萝卜、蘑菇、木耳热水焯 3 分钟，捞出备用。
3. 锅中放油，葱姜蒜爆香，放入菠菜炒至断生，加入胡萝卜、香菇、木耳炒软，加盐调味即可。



● 炒面片

●●● 主料

干面片 45 克 西红柿 30 克 洋葱 10 克
羊肉 10 克 青椒 5 克 红彩椒 5 克

●●● 调料

菜籽油 2.5 克 料酒 1.5 克 盐 1 克
酱油 2.5 克 醋 3.5 克

●●● 制作

1. 将洋葱、青椒、红彩椒、羊肉、西红柿切成小块。
2. 锅中放水，烧开后放入干面片，煮八成熟后捞出过凉水备用。
3. 锅中放油，将洋葱爆香，加入羊肉炒熟，放西红柿、青椒、红彩椒翻炒均匀。
4. 加入适量水、盐、料酒、酱油、醋，煮开后加入面片，煮熟即可。

● 五彩小白菜

●●● 主料

小白菜 25 克 豆腐皮 8 克 红彩椒 3 克 黄彩椒 3 克

●●● 调料

菜籽油 2 克 蒜 0.5 克 盐 0.2 克

●●● 制作

1. 小白菜、豆腐皮、红彩椒、黄彩椒洗净切小片，豆腐皮、红彩椒和黄彩椒焯水 3 分钟备用，蒜切末。
2. 锅中放油，蒜爆香，放入小白菜，断生后放入豆腐皮、红彩椒、黄彩椒炒软，加盐调味即可。

● 蛋蓉丝瓜汤

●●● 主料

丝瓜 5 克 鸡蛋 5 克 豆腐 5 克 清水 300 克

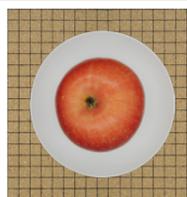
●●● 调料

盐 0.2 克 葱 0.3 克 香油 0.4 克

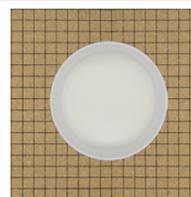
●●● 制作

1. 丝瓜、豆腐切小块，鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开，放入丝瓜、豆腐煮开，加入蛋液，放入葱、盐调味即可。

上午加餐



苹果 100 克



牛奶 200 克

下午加餐



香蕉 100 克



酸奶 125 克



餐食

MEALS

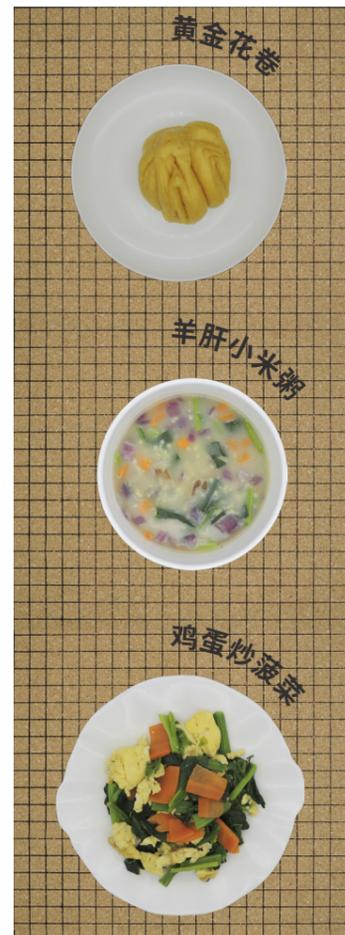
西部地区...高



早餐

BREAKFAST

西部地区高水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1214
蛋白质 (g)	48.2
脂肪 (g)	51.2
脂肪 (%E)	37.3
碳水化合物 (g)	123.0
碳水化合物 (%E)	41.2
添加糖 (%E)	0.0
钠 (mg)	872
维生素 A (μg RE)	3062
钙 (mg)	467
铁 (mg)	11.8
锌 (mg)	7.66



● 黄金花卷

●●● 主料

面粉 10 克 小米面 3 克 黄豆面 2 克 南瓜 5 克 酵母 0.3 克 水 3 克

●●● 调料

花生油 0.5 克 盐 0.2 克

●●● 制作

1. 南瓜洗净切小块，加水打成南瓜汁。
2. 面粉、小米面、黄豆面、酵母放入盆中，加南瓜汁和成面团，醒发 30 分钟。
3. 将面团揉好擀成长方形，涂油、盐，卷成长条状，切成小剂子拧成花卷。
4. 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

● 羊肝小米粥

●●● 主料

小米 15 克 羊肝 10 克 胡萝卜 5 克 洋葱 5 克 菠菜 5 克

●●● 调料

盐 0.2 克

●●● 制作

1. 羊肝、胡萝卜、洋葱、菠菜洗净切小的片，与洗净的小米混合，加 10 倍水。
2. 放入电饭锅中煮 40 分钟后出锅即可。

● 鸡蛋炒菠菜

●●● 主料

鸡蛋 30 克 菠菜 25 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料

花生油 2 克 姜 0.3 克 葱 0.3 克 盐 0.2 克

●●● 制作

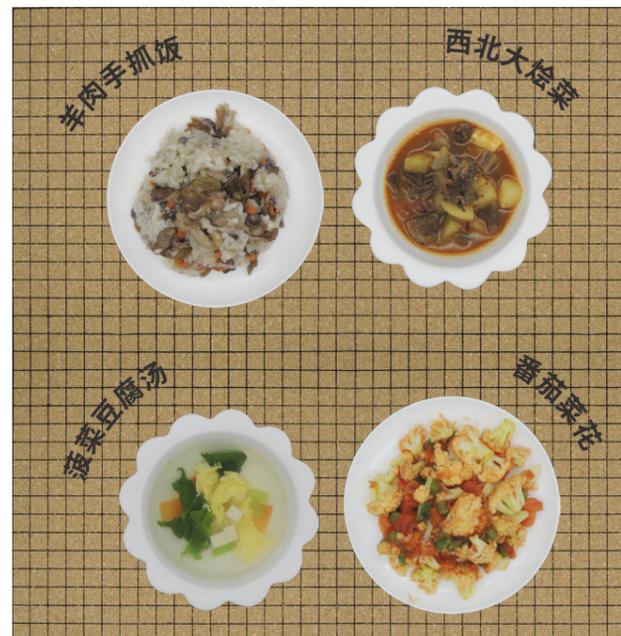
1. 胡萝卜去皮、菠菜洗净切小片，葱姜切末，鸡蛋打散备用。
2. 胡萝卜焯水 3 分钟过凉备用。
3. 锅入油，放入鸡蛋炒熟备用。
4. 起锅放油，葱、姜爆香，放入菠菜、胡萝卜，加入鸡蛋，炒软后加入盐调味即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



羊肉手抓饭

主料

大米 30 克 藜麦 10 克 小米 10 克 葡萄干 5 克
羊肉 20 克 胡萝卜 10 克 洋葱 10 克

调料

花生油 1.5 克 盐 0.2 克 葱 0.3 克 姜 0.3 克

制作

1. 羊肉、胡萝卜、洋葱洗净切成小块，葱姜蒜切末备用。
2. 锅里放油，葱姜蒜爆锅，加入羊肉翻炒，断生后加入胡萝卜、洋葱。
3. 加入盐调味，放入水，大火烧开，撇去浮沫收汁。
4. 将炒好的羊肉、胡萝卜和洋葱放入电饭锅底铺平，再放入大米、藜麦和小米，加入水，按下煮饭键。
5. 煮好后马上放入葡萄干，焖 10 分钟后拌匀即可。

西北大烩菜

主料

牛肉 20 克 西红柿 5 克 茄子 5 克
土豆 5 克 青椒 3 克 洋葱 2 克

调料

花生油 2 克 盐 0.3 克 料酒 1 克 淀粉 0.5 克 胡椒粉 0.2 克

制作

1. 茄子、土豆、西红柿、洋葱去皮切成小块。
2. 牛肉用盐、料酒、淀粉腌制 10 分钟。
3. 锅中放油，放入牛肉炒至变色，加入胡椒粉、洋葱、西红柿炒软。
4. 放土豆、茄子、水大火烧开后，转中火煮至软烂，放入青椒调味即可。

番茄菜花

主料

菜花 16 克 番茄 20 克 青椒 4 克

调料

花生油 2 克 葱 0.5 克 盐 0.3 克

制作

1. 将番茄、菜花、青椒洗净，番茄、青椒切成小块，菜花摘小朵，葱切末。
2. 锅中放油，放入葱末爆香，放入番茄炒软，加菜花、少量水，焖煮 5 分钟。
3. 菜花煮熟后转大火收汁，放盐调味即可。

菠菜豆腐汤

主料

菠菜 5 克 豆腐 10 克 胡萝卜 2 克
鸡蛋 5 克 水 300 克

调料

盐 0.2 克 葱 0.3 克 香油 0.4 克

制作

1. 菠菜、胡萝卜、豆腐洗净切成小片，鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开，放入胡萝卜、豆腐和菠菜煮软，加入蛋液。
3. 放葱和盐调味即可。



臊子面

主料

鲜切面 54 克 牛肉 30 克 胡萝卜 10 克 青蒜 5 克
水发木耳 5 克 黄花菜 5 克 油豆腐 5 克 韭菜 10 克
鸡蛋 10 克

调料

花生油 2 克 葱 0.5 克 姜 0.5 克 料酒 1 克
酱油 0.8 克 醋 3 克 盐 0.3 克

制作

1. 将胡萝卜、青蒜、木耳、黄花菜、油豆腐切成丁，牛肉、葱、姜、韭菜切末备用。
2. 将鸡蛋打散，上锅煎成鸡蛋饼，切丝备用。
3. 起锅放油烧热，放牛肉末翻炒，加入料酒、酱油、醋、盐调味。
4. 放入胡萝卜、青蒜、木耳、黄花菜翻炒，加入水烧开，将鲜切面下入，面煮熟后加入韭菜末即可。

清炒山药西兰花

主料

山药 20 克 西兰花 15 克 胡萝卜 5 克

调料

花生油 2 克 姜 0.5 克 蒜 0.5 克 盐 0.2 克

制作

1. 西兰花切成小朵，山药、胡萝卜切成小片，焯水 2 分钟备用。
2. 锅中放油，姜、蒜炒香，放山药、胡萝卜、西兰花炒软，加盐调味即可。

上午加餐



葡萄 100 克



酸奶 125 克

下午加餐



哈密瓜 100 克



奶酪 25 克



餐食

MEALS

云 贵 川 地 区 ... 低

早餐

BREAKFAST

云贵川地区低水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1200
蛋白质 (g)	57.6
脂肪 (g)	36.9
脂肪 (%E)	27.2
碳水化合物 (g)	160.0
碳水化合物 (%E)	54.2
添加糖 (%E)	0.0
钠 (mg)	845
维生素 A (μg RE)	607
钙 (mg)	407
铁 (mg)	10.3
锌 (mg)	5.84



● 蛋煎馒头

●●● 主料

馒头 20 克 鸡蛋 5 克

●●● 调料

菜籽油 1 克

●●● 制作

1. 将馒头切片，鸡蛋打散放入碗中。
2. 馒头片裹上蛋液，放入烧热的油锅中，两面煎至金黄色即可。

● 红豆薏米粥

●●● 主料

大米 10 克 红豆 3 克 薏米 2 克

●●● 制作

1. 红豆浸泡 8 小时洗净，与洗净的大米、薏米混合加入 10 倍水。
2. 放入电饭锅中煮 40min 后出锅即可。

● 煮鸡蛋 40 克

● 香菇油菜

●●● 主料

油菜 20 克 香菇 18 克 胡萝卜 2 克

●●● 调料

菜籽油 2 克 盐 0.3 克 姜 0.3 克 葱 0.3 克 蚝油 1 克

●●● 制作

1. 香菇、油菜、胡萝卜切成小片，葱姜切末。
2. 起锅放水烧开，香菇、胡萝卜焯水 3 分钟备用。
3. 锅中放油，葱、姜炒香，放油菜炒至断生，再加胡萝卜和香菇。
4. 放蚝油和盐调味，加少量水，煮软即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



二米饭

主料

大米 30 克 小米 20 克

制作

1. 大米、小米洗净混合，加入 2 倍水。
2. 放入电饭煲中蒸 40 分钟，即可。

菠菜猪肝豆腐汤

主料

猪肝 5 克 豆腐 5 克 菠菜 5 克

调料

淀粉 0.2 克 生抽 0.7 克 菜籽油 0.8 克
盐 0.2 克 葱 0.3 克

制作

1. 猪肝、菠菜切成小片，豆腐切成小块。
2. 猪肝用淀粉、生抽、菜籽油、盐腌制 10 分钟。
3. 锅中放水，煮开后放入猪肝至变色后加入豆腐、菠菜。
4. 最后撒上葱花即可。

五彩鸡丁

主料

鸡胸肉 30 克 鲜豌豆 15 克 胡萝卜 7.5 克 鲜玉米粒 7.5 克

调料

菜籽油 2.5 克 葱 0.4 克 姜 0.5 克 蒜 0.4 克
料酒 1 克 盐 0.2 克

制作

1. 鸡胸肉、胡萝卜去皮洗净切成小丁，玉米剥粒洗净，将豌豆、胡萝卜、玉米粒用热水焯熟，捞出备用。
2. 锅中放油，葱姜蒜末炒香，放入鸡胸肉炒至变色。
3. 加入焯熟的豌豆、胡萝卜、玉米粒，炒软后加料酒、盐调味即可。

韭菜炒豆芽

主料

韭菜 30 克 豆芽 25 克 胡萝卜 5 克

调料

菜籽油 2 克 盐 0.3 克 葱 0.3 克 姜 0.3 克

制作

1. 韭菜、豆芽洗净切成小段，胡萝卜切丝。
2. 锅中放水，将豆芽、胡萝卜焯 3 分钟。
3. 锅中放油，将葱、姜炒香，加入韭菜炒至断生，再放入豆芽和胡萝卜。
4. 放入盐调味，翻炒均匀，出锅即可。



豆沙包

主料

面粉 40 克 红豆沙 30 克 酵母 0.8 克 水 20 克

制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加温水，揉成面团，醒发 30min。
2. 面团揉成长条状，切成小剂子，擀成圆形，包入豆沙馅。
3. 醒发 20min 后，开水上锅蒸 10min 即可。

菠菜鸡蛋豆腐汤

主料

菠菜 5 克 豆腐 5 克 鸡蛋 5 克

调料

盐 0.2 克 葱 0.3 克 香油 0.4 克

制作

1. 菠菜切成小片，豆腐切小块，鸡蛋打散备用。
2. 锅中放水烧开，放菠菜和豆腐，断生后放入鸡蛋。
3. 放入葱、盐调味即可。

水煮肉

主料

猪肉 30 克 生菜 10 克 绿豆芽 10 克 西红柿 10 克

调料

菜籽油 2 克 葱 0.3 克 蒜 0.3 克 姜 0.3 克 酱油 1 克
生抽 1 克 淀粉 1 克 豆瓣酱 1.5 克 蚝油 2 克 老抽 0.8 克

制作

1. 猪肉、生菜切成小片，绿豆芽切凶段，西红柿切小块。
2. 猪肉用适量盐、酱油、生抽、淀粉腌制 10 分钟。
3. 锅中放油，葱姜蒜炒香，放入猪肉炒熟。
4. 向锅中加入适量温水，放入豆瓣酱、蚝油、老抽、盐调味。
5. 再放入生菜、绿豆芽、西红柿，盖上盖子焖煮 10 分钟即可。

葱油木耳白菜

主料

青口白菜 45 克 泡发木耳 10 克 胡萝卜 5 克

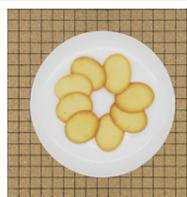
调料

菜籽油 2 克 蒜 0.3 克 葱 0.6 克 盐 0.2 克

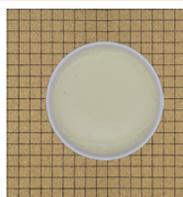
制作

1. 白菜、胡萝卜、泡发木耳洗净切成小片，葱蒜切末。
2. 起锅放水烧开，胡萝卜、木耳煮 3 分钟，白菜煮 1 分钟。
3. 锅中放油，放入葱、蒜爆香，放入白菜、木耳、胡萝卜炒软，加盐调味即可。

上午加餐



饼干 10 克



豆浆 250 克

配料：
黄豆 20 克 水 230 克

制作：
黄豆浸泡 8 小时后清洗干净，
倒入豆浆机中，加水后启动，
豆浆机停止工作即可。



柑橘 100 克



牛奶 200 克



餐食

MEALS

云贵川地区...中



早餐

BREAKFAST

云贵川地区中水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1281
蛋白质 (g)	62.5
脂肪 (g)	41.1
脂肪 (%E)	28.4
碳水化合物 (g)	153.6
碳水化合物 (%E)	48.7
添加糖 (%E)	1.6
钠 (mg)	1102
维生素 A (μg RE)	1350
钙 (mg)	621
铁 (mg)	17.9
锌 (mg)	9.05



三鲜米线

主料

米线 30 克 绿豆芽 15 克 西红柿 15 克 猪肝 10 克
猪肉 10 克 油麦菜 10 克 枸杞 2 克

调料

盐 0.2 克 香油 0.4 克

制作

1. 猪肝、西红柿切成小块，猪肉切成末，绿豆芽切小段，油麦菜切小片。
2. 米线用沸水煮熟后捞出备用。
3. 锅中放水，将猪肝、肉末、绿豆芽、西红柿、油麦菜放入，开锅后加入米线。
4. 放入盐、香油调味，加入枸杞即可。

五香鸡蛋 40 克

主料

鸡蛋 40 克

制作

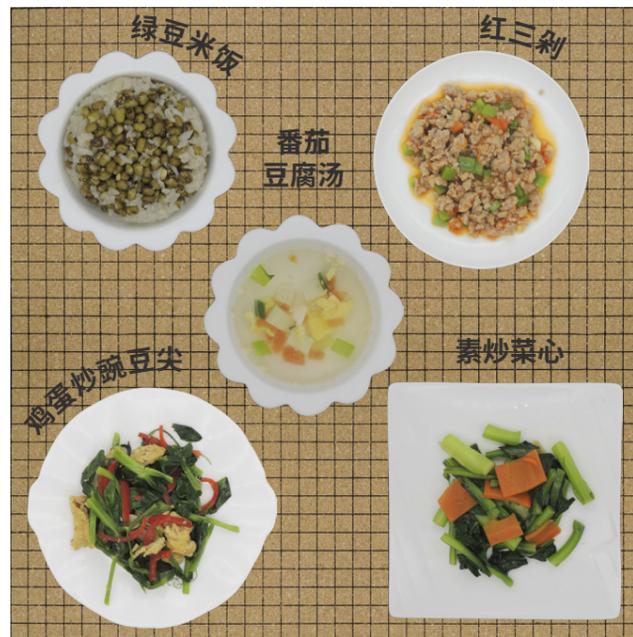
1. 鸡蛋洗净放入锅中，加水沸后煮 5 分钟，捞出剥掉蛋壳。
2. 加入姜片、花椒、八角、酱油、料酒、盐、糖、五香面，小火煮 30 分钟。
3. 倒入盆中浸泡 4 小时即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 绿豆米饭

●●● 主料

大米 30克 绿豆 20克

●●● 制作

1. 绿豆浸泡8小时洗净,与大米混合,加入2倍水。
2. 放入电饭煲中煮40分钟,即可。

● 番茄豆腐汤

●●● 主料

番茄 5克 豆腐 10克 鸡蛋 5克
油菜 2克 清水 300克

●●● 调料

盐 0.2克 葱 0.3克 香油 0.4克

●●● 制作

1. 油菜切小片,番茄、豆腐切成小丁,鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开,加油菜、西红柿煮至断生,放入豆腐、鸡蛋,加葱和盐调味即可。

● 红三剁

●●● 主料

猪肉 20克 西红柿 20克 红彩椒 5克

●●● 调料

菜籽油 2克 姜 0.5克 蒜 0.5克 盐 0.3克 料酒 1克
生抽 0.8克 淀粉 0.5克 番茄酱 1.5克

●●● 制作

1. 猪肉剁成肉糜,用适量盐、生抽、料酒和淀粉腌制10分钟。
2. 西红柿、红彩椒切成小块,红彩椒用热水焯2分钟,姜蒜切末。
3. 锅中放适量油,姜蒜炒香,放入肉糜翻炒开,放入青椒,断生后盛出备用。
4. 锅中放油,将西红柿放入炒汁,适量加入番茄酱提味,放入青椒、肉糜翻炒均匀即可。

● 鸡蛋炒豌豆尖

●●● 主料

鸡蛋 20克 豌豆尖 15克 红彩椒 5克

●●● 调料

菜籽油 2克 蒜 0.5克 盐 0.3克

●●● 制作

1. 鸡蛋打散,豌豆尖去老茎洗净切成小段,红彩椒洗净切丝,蒜切末。
2. 起锅热油将鸡蛋炒熟。
3. 另起锅,放油,将蒜炒香,加入豌豆尖炒至断生,放入鸡蛋,加盐调味即可。

● 素炒菜心

●●● 主料

菜心 35克 胡萝卜 5克

●●● 调料

菜籽油 2克 姜 0.5克 葱 0.5克 盐 0.2克 蚝油 0.8克

●●● 制作

1. 将菜心、胡萝卜洗净切小片,葱姜切末。
2. 起锅放水烧开,胡萝卜焯水3分钟,菜心焯水1分钟。
3. 锅中放油,葱姜炒香,放入菜心、胡萝卜炒软,加盐调味即可。



● 小猪糖包

●●● 主料

面粉 30克 玉米面 10克 酵母 0.6克 水 20克

●●● 调料

红糖 3克

●●● 制作

1. 玉米面和面粉1:2,加入酵母、温水,揉成面团;剩余面粉加少量酵母、温水揉成面团,醒发30分钟。
2. 面团揉好,切成小剂子,擀成圆形,包入红糖。白色面团分别做耳朵、鼻子,红色做眼睛即可。
3. 醒发20分钟后,开水上锅蒸10分钟即可。

● 银耳莲子绿豆汤

●●● 主料

银耳 3克 莲子 3克 绿豆 4克 清水 300克

●●● 调料

冰糖 2克

●●● 制作

1. 银耳泡发洗净切成小片,绿豆浸泡8小时洗净,莲子泡1小时洗净备用。
2. 锅中放水,烧开后将绿豆、莲子、银耳放入锅中,熬煮30分钟。
3. 放入冰糖煮化即可。

● 茄汁鸡肉

●●● 主料

鸡丁 20克 土豆 5克 胡萝卜 5克 洋葱 5克 番茄 5克

●●● 调料

菜籽油 2克 姜 0.3克 葱 0.3克 蒜 0.3克
番茄酱 2克 生抽 1克 淀粉 0.4克 糖 0.3克

●●● 制作

1. 鸡胸肉切成花小块,用生抽、淀粉、糖腌制10分钟。
2. 土豆、胡萝卜去皮洗净切成小丁,用热水焯3分钟,过凉备用。
3. 锅中放油,葱姜蒜炒香,加入番茄、洋葱、炒出汁后加入适量番茄酱和水。
4. 放入鸡丁、土豆、胡萝卜炖煮5分钟,收汁后即可。

● 腐竹菠菜

●●● 主料

腐竹 5克 胡萝卜 5克 菠菜 30克

●●● 调料

菜籽油 2克 葱 0.3克 蒜 0.4克 盐 0.2克

●●● 制作

1. 将干腐竹用冷水泡发后切成小段,胡萝卜、菠菜切小片,葱蒜切末。
2. 起锅放水烧开,胡萝卜焯水3分钟,菠菜焯水1分钟,过凉备用。
3. 起锅放油烧热,葱姜蒜炒香,加入胡萝卜、腐竹、菠菜炒软,加盐调味即可。

● 口蘑炒油菜

●●● 主料

口蘑 20克 油菜 20克 红彩椒 5克

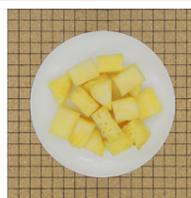
●●● 调料

菜籽油 2克 盐 0.3克 花椒 0.04克 葱 0.3克
姜 0.3克 蚝油 1克

●●● 制作

1. 口蘑、油菜洗净切成小片,红彩椒切成黄豆大小的粒。
2. 起锅放水烧开,红彩椒、口蘑焯水3分钟。
3. 锅中放油,花椒、葱、姜炒香,放入油菜炒至断生,加入口蘑、红彩椒炒软,加盐、蚝油调味即可。

上午加餐

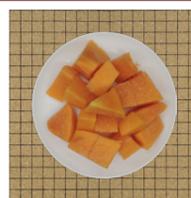


菠萝 100克



牛奶 200克

下午加餐



木瓜



酸奶

餐食

MEALS

云贵川地区…高



早餐

BREAKFAST

云贵川地区高水平餐谱营养成分	
营养成分	含量 (/ 人 / 天)
能量 (kcal)	1226
蛋白质 (g)	50.6
脂肪 (g)	41.7
脂肪 (%E)	30.1
碳水化合物 (g)	146.3
碳水化合物 (%E)	48.5
添加糖 (%E)	0.0
钠 (mg)	1032
维生素 A (μg RE)	935
钙 (mg)	514
铁 (mg)	11.7
锌 (mg)	6.64



● 金银卷

●●● 主料

面粉 12 克 小米面 2 克 黄豆面 1 克
酵母 0.3 克 南瓜 2 克 水 6 克

●●● 调料

花生油 0.5 克 盐 0.1 克

●●● 制作

- 2/3 的面粉、酵母直接加入温水，揉成白面团；1/3 的面粉和小米面、黄豆面、酵母揉成黄面团，醒发 30 分钟。
- 两种面团分别揉好，擀成长方形，白面皮上涂油后，将黄面皮叠在上方，再涂一层油、盐，卷成长条状，切成小剂子，拧成花卷。
- 醒发 20 分钟后，开水上锅蒸 10 分钟即可。

● 田园蔬菜粥

●●● 主料

大米 10 克 藜麦 5 克 胡萝卜 5 克 鲜玉米 5 克 鲜豌豆 5 克

●●● 制作

- 胡萝卜切成黄豆大小的粒，玉米剥粒洗净备用。
- 将所有食材混合，加入 10 倍的水。
- 放入电饭煲中煮 40 分钟后出锅即可。

● 鸡蛋炒素菜

●●● 主料

鸡蛋 40 克 韭菜 10 克 胡萝卜 10 克 粉丝 5 克

●●● 调料

花生油 2 克 盐 0.3 克 葱 0.3 克
姜 0.3 克 蚝油 1.5 克 料酒 2 克

●●● 制作

- 将胡萝卜洗净切成小块，韭菜、泡发粉丝切小段，胡萝卜热水焯 3 分钟备用。
- 锅入油，放入鸡蛋炒熟备用。
- 锅入油，姜和葱爆香，加入胡萝卜、韭菜、粉丝、鸡蛋炒软，加入蚝油、料酒、盐调味即可。

午餐

LUNCH

晚餐

DINNER



● 芸豆米饭

●●● 主料

大米 30 克 红芸豆 10 克 黑米 10 克

●●● 制作

1. 红芸豆浸泡 8 小时洗净，与洗净的大米、黑豆混合，加 2 倍水。
2. 放入电饭煲中蒸 40 分钟，即可。

● 白玉菇猪肝番茄豆腐汤

●●● 主料

猪肝 5 克 白玉菇 5 克 番茄 5 克
鸡蛋 5 克 豆腐 5 克 清水 300 毫升

●●● 调料

淀粉 0.2 克 盐 0.2 克 葱 0.3 克
生抽 0.5 克 花生油 0.3 克

●●● 制作

1. 猪肝切成小片，用淀粉、生抽腌制 10 分钟。
2. 锅中放水，放入猪肝至变色，撇去浮末。
3. 放白玉菇、番茄、豆腐、鸡蛋煮 5 分钟，加盐调味，撒上葱花即可。

● 回锅肉

●●● 主料

五花肉 20 克 青蒜 15 克 红彩椒 5 克

●●● 调料

花生油 2 克 豆瓣酱 1.5 克 花椒 0.3 克
八角 0.4 克 酱油 0.8 克

●●● 制作

1. 五花肉洗净去皮，锅中热水煮开，放入花椒、八角，将五花肉煮至八成熟。
2. 煮好的五花肉、红彩椒切成小片，青蒜切成小段，红彩椒焯水 2 分钟备用。
3. 锅中放油，豆瓣酱炒香，加入五花肉煸出油，再放入青蒜、红彩椒炒软，放酱油调色即可。

● 彩蔬虾仁

●●● 主料

虾仁 20 克 西兰花 10 克 鲜玉米 5 克 胡萝卜 3 克 红彩椒 2 克

●●● 调料

花生油 2 克 姜 0.3 克 蒜 0.3 克 盐 0.3 克
淀粉 0.5 克 料酒 1.5 克

●●● 制作

1. 虾仁切小丁，用料酒和淀粉腌制 10 分钟。
2. 玉米、胡萝卜、红彩椒洗净切成小丁，西兰花摘小朵，热水焯 3 分钟备用。
3. 锅中放油，姜蒜炒香，放入虾仁炒至变色。
4. 加入西兰花、玉米、胡萝卜、红彩椒，炒软，加盐调味即可。

● 蚝油生菜

●●● 主料

生菜 40 克

●●● 调料

蒜 1 克 蚝油 1 克 淀粉 0.8 克 花生油 2 克 香葱 3 克

●●● 制作

1. 生菜洗净切小片，焯水 10 秒摆盘备用；蒜切片，香葱切末。
2. 起锅放油烧热，蒜片爆香，加入蚝油、水淀粉。
3. 将汁淋到摆好盘的生菜上，撒上香葱末即可。



● 鹅卵石

●●● 主料

面粉 40 克 酵母 0.8 克 红豆沙 30 克 黑芝麻 0.05 克

●●● 制作

1. 面粉、酵母放入盆中，加入 0.5 倍温水，揉成面团，醒发 30min。
2. 面团揉成长条状，切成小剂子，擀成圆形，包入豆沙馅，表面撒上少量黑芝麻。
3. 醒发 20min 后，开水上锅蒸 10min 即可。

● 碧绿豆芽汤

●●● 主料

菠菜 5 克 鸡蛋 5 克 香菇 5 克

●●● 调料

盐 0.2 克 葱 0.3 克 香油 0.4 克

●●● 制作

1. 菠菜、香菇洗净，切成小片，鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开，放入菠菜和香菇，煮 3 分钟后，放入鸡蛋后煮 2 分钟，加盐、葱、香油调味即可。

● 酸菜鱼

●●● 主料

龙利鱼 20 克 酸菜 15 克 青椒 2 克 红椒 3 克

●●● 调料

花生油 2 克 姜 0.3 克 葱 0.3 克 蒜 0.3 克
盐 0.3 克 料酒 1.5 克 花椒 0.02 克

●●● 制作

1. 将鱼切成小块，酸菜切丝，青椒、红椒切成小粒。
2. 青椒红椒热水焯 3 分钟。
3. 锅中放油，葱姜蒜、花椒炒香，放入鱼，炒熟加入适量清水、料酒。
4. 放入酸菜、青、红椒，加入盐调味，出锅即可。

● 好吃多磨

●●● 主料

猪肉 10 克 口蘑 6 克 香菇 6 克
红彩椒 6 克 胡萝卜 6 克 玉米粒 6 克

●●● 调料

花生油 2 克 盐 0.3 克 淀粉 0.3 克 蒜 0.5 克

●●● 制作

1. 猪里脊、口蘑、香菇、胡萝卜、彩椒洗净切小块，玉米剥粒，蒜切末。
2. 锅中放油，蒜末爆香，放入猪里脊炒至变色，放入口蘑、香菇、胡萝卜、红彩椒、玉米粒。
3. 加适量水，煮 5 分钟将食材煮软烂，放入盐调味，用水淀粉勾芡即可。

● 苜蓿小白菜

●●● 主料

小白菜 20 克 鸡蛋 10 克 水发木耳 5 克 胡萝卜 5 克

●●● 调料

花生油 2 克 葱 0.3 克 姜 0.3 克 盐 0.2 克

●●● 制作

1. 小白菜、胡萝卜、水发木耳切成小片。鸡蛋打散备用。
2. 起锅放水烧开，木耳、小白菜、胡萝卜焯 2 分钟。
3. 锅中放油，鸡蛋炒熟备用。
4. 另起锅放油烧热，葱姜爆香，放入小白菜、胡萝卜、木耳、鸡蛋炒软，加盐调味即可。

上午加餐

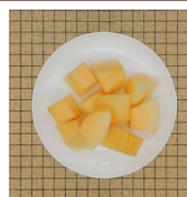


猕猴桃 100 克

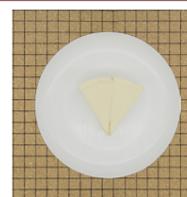


酸奶 125 克

下午加餐



哈密瓜 100 克



奶酪 25 克

东北地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	素什锦素包	面粉 20 克, 平菇 20 克, 白萝卜 10 克, 水发木耳 5 克, 大豆油 1 克, 盐 0.3 克, 酱油 1 克, 葱 2.5 克, 姜 0.5 克
	二米粥	小米 5 克, 稻米 10 克
	炒鸡蛋	鸡蛋 40 克, 青椒 15 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	青豆浆	豆浆 250 克 (黑豆 20 克)
午餐	小米花生饭	稻米 30 克, 小米 10 克, 花生 10 克
	土豆白果炖鸡肉	鸡丁 30 克, 山药 20 克, 青椒 5 克, 白果 10 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 大豆油 3 克, 蚝油 0.5 克
	胡萝卜炖南瓜	土豆 20 克, 南瓜 30 克, 青椒 5 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 3 克, 盐 0.2 克, 老抽 1 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 蒜 0.3 克
	黄花菜鸡蛋汤	鸡蛋 5 克, 黄花菜 5 克, 盐 0.1 克, 葱 0.3 克, 香油 0.2 克
下午加餐	梨	梨 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
晚餐	翡翠花卷	面粉 30 克, 小米面 10 克, 黄豆面 7 克, 南瓜 10 克, 酵母 1 克, 水 15 克, 大豆油 2 克, 盐 0.2 克
	白萝卜炖猪肉	猪肉 30 克, 扁豆 20 克, 胡萝卜 1 克, 香葱 1 克, 盐 0.3 克, 酱油 1 克, 料酒 1 克, 醋 0.1 克, 八角 0.1 克, 大豆油 3 克
	粉丝菠菜	小白菜 50 克, 粉丝 5 克, 彩椒 10 克, 生抽 0.2 克, 盐 0.3 克, 大豆油 2 克
	油麦菜豆腐鸭肝汤	南豆腐 5 克, 菠菜 5 克, 鸭肝 5 克, 生抽 0.5 克, 大豆油 0.3 克, 淀粉 0.1 克, 盐 0.2 克, 葱 0.4 克

东北地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	素什锦素包	面粉 20 克, 平菇 20 克, 白萝卜 10 克, 水发木耳 5 克, 大豆油 1 克, 盐 0.3 克, 酱油 1 克, 葱 2.5 克, 姜 0.5 克
	二米粥	小米 5 克, 稻米 10 克
	炒鸡蛋	鸡蛋 40 克, 青椒 15 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	青豆浆	豆浆 250 克 (黑豆 20 克)
午餐	小米花生饭	稻米 30 克, 小米 10 克, 花生 10 克
	土豆白果炖鸡肉	鸡丁 30 克, 山药 20 克, 青椒 5 克, 白果 10 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 大豆油 3 克, 蚝油 0.5 克
	胡萝卜炖南瓜	土豆 20 克, 南瓜 30 克, 青椒 5 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 3 克, 盐 0.2 克, 老抽 1 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 蒜 0.3 克
	黄花菜鸡蛋汤	鸡蛋 5 克, 黄花菜 5 克, 盐 0.1 克, 葱 0.3 克, 香油 0.2 克
下午加餐	梨	梨 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
晚餐	南瓜花卷	面粉 30 克, 小米面 10 克, 黄豆面 7 克, 南瓜 10 克, 酵母 1 克, 水 15 克, 大豆油 2 克, 盐 0.2 克
	扁豆炖猪肉	猪肉 30 克, 扁豆 20 克, 胡萝卜 1 克, 香葱 1 克, 盐 0.3 克, 酱油 1 克, 料酒 1 克, 醋 0.1 克, 八角 0.1 克, 大豆油 3 克
	粉丝小白菜	小白菜 50 克, 粉丝 5 克, 彩椒 10 克, 生抽 0.2 克, 盐 0.3 克, 大豆油 2 克
	菠菜豆腐鸭肝汤	南豆腐 5 克, 菠菜 5 克, 鸭肝 5 克, 生抽 0.5 克, 大豆油 0.3 克, 淀粉 0.1 克, 盐 0.2 克, 葱 0.4 克

东北地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	葱香花卷	面粉 15 克, 酵母 0.3 克, 小葱 1.2 克, 大豆油 0.4 克, 盐 0.1 克
	五味粥	稻米 8 克, 红小豆 2 克, 花生 1 克, 莲子 1 克, 山药 1 克, 百合 1 克, 干枣 1 克
	西葫芦炒鸡蛋	西葫芦 40 克, 鸡蛋 40 克, 大豆油 1 克, 料酒 0.3 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.2 克, 糖 0.2 克
上午加餐	梨	梨 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
午餐	黑米红豆饭	稻米 30 克, 红豆 10 克, 黑米 10 克
	彩椒炒鸡丁	鸡胸肉 20 克, 青椒 10 克, 红彩椒 10 克, 大豆油 2.0 克, 蒜 0.5 克, 葱 0.3 克, 盐 0.3 克, 生抽 1.8 克
	猪肉炖粉条	猪肉 20 克, 粉条 10 克, 白菜 10 克, 大豆油 3 克, 蒜 0.8 克, 姜 0.4 克, 花椒 0.04 克, 大料 0.2 克, 老抽 0.4 克, 盐 0.2, 料酒 1.4 克
	杏鲍菇炒菠菜	菠菜 25 克, 杏鲍菇 10 克, 彩椒 5 克, 大豆油 2 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.3 克, 盐 0.3 克
	苦瓜粉丝汤	苦瓜 10 克, 粉丝 2 克, 香菜 2 克, 盐 0.2 克, 葱 0.4 克, 香油 0.3 克, 清水 300 克
下午加餐	李子	李子 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
晚餐	佛手包	小麦粉 35 克, 玉米粉 15 克, 酵母 1.5 克, 牛乳 5 克, 芝麻酱 3 克, 红糖 1 克, 温水 50 克
	宫保鸡丁	鸡胸肉 20 克, 花生 10 克, 黄瓜 5 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 2.5 克, 葱 0.4 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.4 克, 料酒 1 克, 盐 0.2 克
	腐竹小白菜	小白菜 30 克, 腐竹 5 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 2 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.4 克, 盐 0.3 克
	香菇油菜	油菜 20 克, 香菇 15 克, 洋葱 3 克, 红彩椒 2 克, 大豆油 2 克, 葱 0.4 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.3 克
	黄瓜鸡蛋汤	黄瓜 5 克, 鸡蛋 5 克, 豆腐 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.4 克, 香油 0.3 克

东北地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	翡翠花卷	面粉 15 克, 酵母 0.3 克, 菠菜 1.2 克, 大豆油 0.4 克, 盐 0.1 克
	坚果杂豆粥	稻米 8 克, 绿豆 2 克, 杏仁 1 克, 莲子 1 克, 核桃 1 克, 百合 1 克, 干枣 1 克
	笋丝炒鸡蛋	莴笋 40 克, 鸡蛋 40 克, 大豆油 2 克, 料酒 0.3 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.2 克, 糖 0.2 克
上午加餐	桃	桃 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
午餐	红豆葡萄干饭	稻米 30 克, 红豆 10 克, 葡萄干 10 克
	黄瓜炒鸡丁	鸡胸肉 20 克, 黄瓜 10 克, 红彩椒 10 克, 大豆油 2.0 克, 蒜 0.5 克, 葱 0.3 克, 盐 0.3 克, 生抽 1.8 克
	酸菜白肉	猪肉 20 克, 酸菜 10 克, 粉条 10 克, 大豆油 3 克, 蒜 0.8 克, 姜 0.4 克, 花椒 0.04 克, 大料 0.2 克, 老抽 0.4 克, 盐 0.2, 料酒 1.4 克
	杏鲍菇炒油菜	油菜 25 克, 杏鲍菇 10 克, 彩椒 5 克, 大豆油 2 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.3 克, 盐 0.3 克
	娃娃粉丝汤	娃娃菜 10 克, 粉丝 2 克, 香菜 2 克, 盐 0.2 克, 葱 0.4 克, 香油 0.3 克, 清水 300 克
下午加餐	菠萝	菠萝 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
晚餐	糖三角	小麦粉 35 克, 牛乳 5 克, 酵母 1.5 克, 芝麻酱 1 克, 红糖 3 克, 温水 50 克
	酱爆鸡丁	鸡胸肉 20 克, 黄瓜 10 克, 甜面酱 3 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 2.5 克, 葱 0.4 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.4 克, 料酒 1 克, 盐 0.2 克
	腐竹芹菜	芹菜 30 克, 腐竹 5 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 2 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.4 克, 盐 0.3 克
	杏鲍菇炒油菜	油菜 20 克, 杏鲍菇 15 克, 洋葱 3 克, 红彩椒 2 克, 大豆油 2 克, 葱 0.4 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.2 克
	紫菜鸡蛋汤	紫菜 2 克, 鸡蛋 5 克, 豆腐 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.4 克, 香油 0.3 克

东北地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	紫薯包	面粉 15 克, 酵母 0.4 克, 白糖 1 克, 紫薯 5 克
	肉末菠菜粥	瘦猪肉 3 克, 菠菜 5 克, 稻米 10 克, 糯米 5 克, 盐 0.2 克, 香油 0.4 克
	香椿炒鸡蛋	鸡蛋 35 克, 香椿 30 克, 胡萝卜 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 花生油 2 克
上午加餐	芒果	芒果 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	小米杂豆饭	稻米 30 克, 小米 5 克, 绿豆 5 克, 藜麦 5 克, 花豆 5 克
	蚝油羊肉	羊肉 20 克, 油菜 10 克, 胡萝卜 10 克, 姜 0.3 克, 盐 0.1 克, 糖 0.2 克, 生抽 0.6 克, 花生油 3 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.6 克, 蚝油 2.5 克
	海带炒肉丝	猪肉 20 克, 泡发海带 20 克, 青椒 2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.2 克, 蒜 0.4 克, 盐 0.3 克, 料酒 0.1 克, 花生油 3.0 克
	木耳白菜	白菜 25 克, 水发木耳 10 克, 红彩椒 3 克, 黄彩椒 2 克, 葱 0.2 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 花生油 2 克
	红薯叶菜汤	红薯叶 10 克, 虾皮 3 克, 粉丝 2 克, 清水 300 克, 葱 0.4 克 香油 0.3 克
下午加餐	山竹	山竹 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	小米发糕	面粉 35 克, 小米面 15 克, 红枣 2.5 克, 酵母粉 1.5 克
	丝瓜炒扇贝	丝瓜 15 克, 扇贝干 20 克, 青椒 2 克, 红彩椒 3 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克, 花生油 2 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.2 克
	菠菜炒鸡蛋	菠菜 20 克, 水发木耳 5 克, 鸡蛋 10 克, 胡萝卜 5 克, 葱 0.4 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 花生油 2 克
	豆腐干炒包菜	甘蓝 20 克, 豆腐干 15 克, 青椒 2 克, 胡萝卜 3 克, 蒜 0.8 克, 葱 0.6 克, 花生油 1 克, 盐 0.3 克, 醋 0.4 克
	海米西葫芦汤	西葫芦 5 克, 香菜 2 克, 海米 3 克, 鸡蛋 5 克, 葱 0.5 克, 香油 0.4 克

东北地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	莲蓉包	面粉 15 克, 酵母 0.4 克, 白糖 1 克, 莲蓉馅 5 克
	肉末芥菜粥	瘦猪肉 3 克, 芥菜 5 克, 稻米 10 克, 糯米 5 克, 盐 0.2 克, 香油 0.4 克
	西红柿炒鸡蛋	鸡蛋 35 克, 西红柿 30 克, 胡萝卜 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 花生油 2 克
上午加餐	荔枝	荔枝 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	黑米杂豆饭饭	稻米 30 克, 黑米 5 克, 红小豆 5 克, 藜麦 5 克, 花豆 5 克
	蚝油肥牛	肥牛 20 克, 油菜 10 克, 胡萝卜 10 克, 姜 0.3 克, 盐 0.1 克, 糖 0.2 克, 生抽 0.6 克, 花生油 3 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.6 克, 蚝油 2.5 克
	海带鸡丝	鸡肉 20 克, 泡发海带 20 克, 青椒 2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.2 克, 蒜 0.4 克, 盐 0.3 克, 料酒 0.1 克, 花生油 3.0 克
	木耳生菜	圆生菜 25 克, 水发木耳 10 克, 红彩椒 3 克, 黄彩椒 2 克, 葱 0.2 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 花生油 2 克
	莴笋叶菜汤	莴笋叶 10 克, 虾皮 3 克, 粉丝 2 克, 清水 300 克, 葱 0.4 克 香油 0.3 克
下午加餐	芒果	芒果 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	葡萄干发糕	小米面 15 克, 小麦面片 35 克, 葡萄干 2.5 克, 酵母粉 1.5 克
	丝瓜炒竹蛭	丝瓜 15 克, 竹蛭 20 克, 青椒 2 克, 红彩椒 3 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克, 花生油 2 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.2 克
	芥菜炒鸡蛋	芥菜 20 克, 水发木耳 5 克, 鸡蛋 10 克, 胡萝卜 5 克, 葱 0.4 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 花生油 2 克
	豆腐丝炒笋丝	莴笋 20 克, 豆腐丝 15 克, 青椒 2 克, 胡萝卜 3 克, 蒜 0.8 克, 葱 0.6 克, 花生油 1 克, 盐 0.3 克, 醋 0.4 克
	海米冬瓜汤	丝瓜 5 克, 香菜 2 克, 海米 3 克, 鸡蛋 5 克, 葱 0.5 克, 香油 0.4 克

沿海地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	葱花饼	面粉 15 克, 菠菜 3 克, 小葱 3 克, 鸡蛋 5 克, 水 30 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2.5 克
	大米绿豆粥	稻米 8 克, 绿豆 5 克, 小米 2 克
	蚝油芥兰	芥兰 40 克, 蒜 1 克, 蚝油 1 克, 淀粉 0.8 克, 大豆油 2 克, 香葱 3 克
	茶叶蛋	鸡蛋 40 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	豆浆	豆浆 250 克 (黄豆 20 克)
午餐	二米饭	稻米 40 克, 板栗 10 克
	莴笋鸡丁	鸡丁 30 克, 莴笋 20 克, 青椒 5 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 蚝油 0.5 克
	葱油娃娃菜	娃娃菜 45 克, 水发木耳 10 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 3 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.6 克, 盐, 0.2 克
	冬瓜豆腐汤	冬瓜 10 克, 豆腐 5 克, 虾皮 2 克, 香菜 3 克, 水 300 克, 葱 0.4 克, 香油 0.2 克
下午加餐	杨桃	杨桃 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
晚餐	芝麻花卷	面粉 45 克, 酵母 0.8 克, 温水 25 克, 黑芝麻 3 克, 大豆油 1.5 克, 盐 0.4 克
	胡萝卜山药炖鸭肉	鸭肉 30 克, 山药 15 克, 胡萝卜 10 克, 白萝卜 5 克, 大豆油 3 克, 姜 1 克, 蒜 0.6 克, 葱 0.4 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.5 克, 盐 0.3 克, 生抽 1.5 克
	香菇西兰花	西兰花 20 克, 香菇 20 克, 红彩椒 10 克, 胡萝卜 10 克, 大豆油 3 克, 生抽 0.4 克, 盐 0.3 克
	菠菜豆腐鸡蛋汤	豆腐 10 克, 菠菜 5 克, 虾皮 2 克, 鸡蛋 5 克, 葱 0.6 克, 香油 0.4 克, 水 300 克

沿海地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	西葫芦饼	面粉 15 克, 西葫芦 3 克, 菠菜 3 克, 鸡蛋 5 克, 水 30 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2.5 克
	大米红豆粥	稻米 8 克, 红豆 5 克, 薏米 2 克
	蚝油菠菜	菠菜 40 克, 蒜 1 克, 蚝油 1 克, 淀粉 0.8 克, 大豆油 2 克, 香葱 3 克
	五香蛋	鸡蛋 40 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	豆浆	豆浆 250 克 (黄豆 20 克)
午餐	燕麦饭	稻米 40 克, 燕麦 10 克
	茼蒿鸡丁	鸡丁 30 克, 茼蒿 20 克, 青椒 5 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 蚝油 0.5 克
	葱油生菜	生菜 45 克, 水发木耳 10 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 3 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.6 克, 盐, 0.2 克
	油菜豆腐汤	油菜 10 克, 豆腐 5 克, 虾皮 2 克, 香菜 3 克, 水 300 克, 葱 0.4 克, 香油 0.2 克
下午加餐	枇杷	枇杷 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
晚餐	麻蓉包	面粉 45 克, 酵母 0.8 克, 温水 25 克, 白芝麻 1.5 克, 黑芝麻 1.5 克, 白糖 0.4 克
	土豆蘑菇炖鸭肉	鸭肉 30 克, 土豆 15 克, 香菇 5 克, 胡萝卜 5 克, 大豆油 3 克, 姜 1 克, 蒜 0.6 克, 葱 0.4 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.5 克, 盐 0.3 克, 生抽 1.5 克
	香菇油菜	油菜 20 克, 红彩椒 10 克, 香菇 20 克, 胡萝卜 10 克, 大豆油 3 克, 生抽 0.4 克, 盐 0.3 克
	芹菜豆腐鸡蛋汤	豆腐 10 克, 芹菜叶 5 克, 虾皮 2 克, 鸡蛋 5 克, 胡萝卜 4 克, 葱 0.6 克, 香油 0.4 克, 水 300 克

沿海地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	翡翠花卷	面粉 12 克, 菠菜 4 克, 酵母 0.3 克, 水 6 克, 菜籽油 0.3 克, 盐 0.2 克
	小米红薯粥	大米 10 克, 小米 5 克, 红薯 5 克
	菠菜炒鸡蛋	菠菜 30 克, 鸡蛋 40 克, 红彩椒 5 克, 青椒 5 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.3 克, 盐 0.2 克
上午加餐	柑橘	柑橘 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
午餐	红豆米饭	大米 30 克, 红豆 10 克, 小米 10 克
	番茄鲷鱼	鲷鱼 20 克, 番茄 10 克, 土豆 8 克, 洋葱 2 克, 菜籽油 2 克, 番茄酱 3 克, 糖 1 克, 盐 0.3 克, 姜 0.5 克, 淀粉 1 克, 葱 0.3 克, 白胡椒 0.02 克
	肉末烩豆腐	北豆腐 20 克, 牛肉 15 克, 海米 5 克, 菜籽油 2 克, 蒜 0.4 克, 姜 0.3 克, 花椒 0.06 克, 葱花 0.3 克, 豆瓣酱 1 克
	西红柿炒菜花	西红柿 15 克, 菜花 15 克, 香菇 10 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克
	海带鸡蛋汤	泡发海带 10 克, 鸡蛋 5 克, 虾皮 2 克, 水 300 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	梨	梨 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
晚餐	黄米窝头	面粉 25 克, 玉米面 25 克, 酵母 1 克, 水 25 克
	青椒土豆炒羊肉	羊肉 20 克, 洋葱 10 克, 青椒 5 克, 土豆 10 克, 菜籽油 2 克, 盐 0.2 克, 生抽 0.8 克, 淀粉 0.4 克, 姜 0.2 克, 蒜 0.3 克, 料酒 1 克, 五香粉 0.04 克
	清炒山药茼蒿	山药 20 克, 茼蒿 15 克, 胡萝卜 5 克, 菜籽油 2 克, 姜 0.2 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.2 克
	鲜蘑生菜	生菜 20 克, 香菇 10 克, 番茄 5 克, 青椒 5 克, 菜籽油 2 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.6 克, 盐, 0.2 克
	西葫芦豌豆汤	西葫芦 10 克, 香菜 2 克, 豌豆 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.4 克, 香油 0.3 克

沿海地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	胡萝卜花卷	面粉 12 克, 胡萝卜 4 克, 酵母 0.3 克, 水 6 克, 菜籽油 0.3 克, 盐 0.2 克
	红薯南瓜粥	大米 10 克, 红薯 5 克, 南瓜 5 克
	豌豆尖炒鸡蛋	豌豆尖 30 克, 鸡蛋 40 克, 红彩椒 5 克, 青椒 5 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.3 克, 盐 0.2 克
上午加餐	橘子	橘子 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
午餐	荸荠米饭	大米 30 克, 荸荠 10 克, 小米 10 克。
	番茄鲷鱼	鲷鱼 20 克, 番茄 10 克, 土豆 8 克, 洋葱 2 克, 菜籽油 2 克, 番茄酱 3 克, 糖 1 克, 盐 0.3 克, 姜 0.5 克, 淀粉 1 克, 葱 0.3 克, 白胡椒 0.02 克
	肉末烩豌豆	豌豆 10 克, 猪肉 15 克, 香菇 10 克, 菜籽油 2 克, 蒜 0.4 克, 姜 0.3 克, 花椒 0.06 克, 葱花 0.3 克, 豆瓣酱 1 克
	西红柿炒茄子	西红柿 15 克, 茄子 15 克, 香菇 10 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克
	蛭子鸡蛋汤	蛭子 5 克, 鸡蛋 5 克, 虾皮 2 克, 水 300 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	荔枝	荔枝 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
晚餐	紫米窝头	面粉 25 克, 紫米面 25 克, 酵母 1 克, 水 25 克
	香菜炒羊肉	羊肉片 20 克, 洋葱 10 克, 香菜 5 克, 土豆 10 克, 菜籽油 2 克, 盐 0.2 克, 生抽 0.8 克, 淀粉 0.4 克, 姜 0.2 克, 蒜 0.3 克, 料酒 1 克, 五香粉 0.04 克
	清炒豌豆荚	豌豆荚 20 克, 黄豆 5 克, 胡萝卜 15 克, 菜籽油 2 克, 姜 0.2 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.2 克
	鲜蘑菜羹	菜羹 20 克, 香菇 10 克, 番茄 5 克, 青椒 5 克, 菜籽油 2 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.6 克, 盐, 0.2 克
	冬瓜鸡蛋汤	冬瓜 10 克, 香菜 2 克, 鸡蛋 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.4 克, 香油 0.3 克

沿海地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	小肉包	面粉 15 克, 酵母 0.3 克, 牛肉馅 5 克, 香菇 5 克, 花生油 0.5 克, 葱 0.5 克, 姜 0.2 克, 盐 0.2 克, 酱油 0.5 克
	江米红豆粥	红豆 5 克, 江米 5 克, 藜麦 5 克
	西红柿炒鸡蛋	鸡蛋 20 克, 西红柿 15 克, 小葱 5 克, 花生油 2 克, 姜 0.3 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克
上午加餐	荔枝	荔枝 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	荞麦饭	稻米 30 克, 荞麦 15 克, 藜麦 5 克
	黑椒羊肉	羊肉 20 克, 胡萝卜 10 克, 口蘑 5 克, 青椒 5 克, 花生油 3 克, 黑胡椒酱 4 克
	菜包肉	猪肉 20 克, 娃娃菜 10 克, 南瓜 10 克, 花生油 2 克, 盐 0.2 克, 蚝油 1 克, 老抽 0.4 克
	香菇西芹	西芹 20 克, 香菇 15 克, 洋葱 3 克, 红彩椒 2 克, 花生油 2 克, 葱 0.4 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.3 克
	番茄豆腐汤	西红柿 5 克, 豆腐 5 克, 黄瓜 5 克, 水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.4 克, 香油 0.3 克
下午加餐	木瓜	木瓜 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	双色花卷	面粉 45 克, 可可粉 3 克, 酵母 1 克, 水 23 克, 花生油 2 克, 红糖 0.5 克
	滑溜鸡片	西葫芦 20 克, 鸡胸肉 10 克, 胡萝卜 5 克, 水发木耳 5 克, 花生油 2 克, 淀粉 0.5 克, 料酒 0.4 克, 盐 0.3 克, 葱 0.2 克
	五彩龙利鱼	龙利鱼 20 克, 玉米 10 克, 红彩椒 8 克, 鲜豌豆 2 克, 花生油 2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.2 克, 料酒 2 克, 淀粉 0.3 克
	荷兰豆炒山药	山药 20 克, 荷兰豆 10 克, 水发木耳 5 克, 彩椒 5 克, 花生油 2 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.2 克, 淀粉 0.3 克, 料酒 1 克
	金针菇豆腐海鲜汤	金针菇 5 克, 豆腐 5 克, 西蓝花 5 克, 扇贝干 5 克, 葱 0.5 克, 香油 0.4 克

沿海地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	小肉包	面粉 15 克, 酵母 0.3 克, 猪肉 5 克, 香菇 5 克, 花生油 0.5 克, 葱 0.5 克, 姜 0.2 克, 盐 0.2 克, 酱油 0.5 克
	板栗粥	红豆 5 克, 板栗 5 克, 江米 5 克
	秋葵炒鸡蛋	鸡蛋 20 克, 秋葵 15 克, 胡萝卜 5 克, 花生油 2 克, 姜 0.3 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克
上午加餐	芒果	芒果 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	腰果饭	稻米 30 克, 腰果 15 克, 藜麦 5 克
	黑椒猪柳	猪肉 20 克, 胡萝卜 10 克, 杏鲍菇 5 克, 青椒 5 克, 花生油 3 克, 黑胡椒酱 4 克
	菜包肉	牛肉 20 克, 白菜叶 10 克, 胡萝卜 10 克, 花生油 2 克, 盐 0.2 克, 蚝油 1 克, 老抽 0.4 克
	香菇芥菜	芥菜 20 克, 香菇 15 克, 洋葱 3 克, 红彩椒 2 克, 花生油 2 克, 葱 0.4 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.3 克
	番茄菌菇豆腐汤	西红柿 5 克, 豆腐 5 克, 金针菇 5 克, 水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.4 克, 香油 0.3 克
下午加餐	番石榴	番石榴 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	菠菜花卷	面粉 45 克, 菠菜 3 克, 酵母 1 克, 水 23 克, 花生油 2 克, 盐 0.5 克
	番茄鸡片	番茄 20 克, 鸡胸肉 10 克, 胡萝卜 5 克, 水发木耳 5 克, 花生油 2 克, 淀粉 0.5 克, 料酒 0.4 克, 盐 0.3 克, 葱 0.2 克
	五彩鲷鱼	鲷鱼 20 克, 玉米 10 克, 红彩椒 8 克, 鲜豌豆 2 克, 花生油 2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.2 克, 料酒 2 克, 淀粉 0.3 克
	莴笋炒山药	莴笋 10 克, 山药 20 克, 水发木耳 5 克, 彩椒 5 克, 花生油 2 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.2 克, 淀粉 0.3 克, 料酒 1 克
	青菜豆腐海鲜汤	油菜 5 克, 豆腐 5 克, 青豆 5 克, 扇贝干 5 克, 葱 0.5 克, 香油 0.4 克

中部地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	红枣小窝头	面粉 10 克, 小米面 3 克, 黄豆面 2 克, 酵母 0.3 克, 红枣 2 克, 水 6 克
	黄豆小米粥	稻米 15 克, 黄豆 2 克, 小米 3 克
	茶叶蛋	鸡蛋 40 克
	银丝娃娃菜	娃娃菜 30 克, 粉丝 2 克, 胡萝卜 3 克, 青椒 5 克, 大豆油 3 克, 蒜 0.5 克, 蚝油 0.5 克, 生抽 1 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	黑豆浆	黑豆浆 250 克
午餐	青豆米饭	稻米 40 克, 青豆 5 克, 豌豆 5 克
	黄豆山药蒸鸭肉	鸭腿肉 30 克, 山药 15 克, 黄豆 5 克, 胡萝卜 5 克, 水发木耳 5 克, 大豆油 3 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.3 克, 姜 0.3 克, 料酒 1 克, 盐 0.2 克, 生抽 0.6 克
	番茄包菜	圆白菜 35 克, 番茄 20 克, 青椒 5 克, 大豆油 3 克, 葱 0.3 克, 盐 0.2 克
	紫菜蛋花汤	紫菜干 3 克, 鸡蛋 5 克, 胡萝卜 2 克, 清水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	苹果 100 克	苹果 100 克
	牛奶 200 克	牛奶 200 克
晚餐	豆沙包	面粉 45 克, 红豆沙 15 克, 酵母 1 克, 水 25 克, 大豆油 1.5 克
	农家三样爆肉丁	猪里脊 30 克, 西红柿 10 克, 土豆 10 克, 甜椒 10 克, 大豆油 3 克, 盐 0.2 克, 料酒 0.6 克, 老抽 0.5 克, 淀粉 0.5 克, 姜 0.3 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.3 克, 蚝油 0.6 克
	双椒炒芥菜	芥菜 50 克, 红彩椒 5 克, 黄彩椒 5 克, 大豆油 3 克, 花椒 0.2 克, 盐 0.2 克, 姜 0.3 克
	冬瓜海带汤	冬瓜 5 克, 海带 5 克, 鸡蛋 5 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.3 克

中部地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	紫菜小窝头	面粉 10 克, 小米面 3 克, 黄豆面 2 克, 酵母 0.3 克, 紫菜 2 克, 水 6 克
	百合小米粥	稻米 15 克, 百合 2 克, 小米 3 克
	五香鸡蛋	鸡蛋 40 克
	银丝空心菜	空心菜 30 克, 粉丝 2 克, 胡萝卜 3 克, 青椒 5 克, 大豆油 3 克, 蒜 0.5 克, 蚝油 0.5 克, 生抽 1 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	青豆浆	青豆浆 250 克
午餐	黑豆米饭	稻米 40 克, 黑豆 5 克, 豌豆 5 克
	南瓜蒸鸡肉	鸡胸肉 30 克, 南瓜 15 克, 黄豆 5 克, 黄瓜 5 克, 水发木耳 5 克, 大豆油 3 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.3 克, 姜 0.3 克, 料酒 1 克, 盐 0.2 克, 生抽 0.6 克。
	蚝油豌豆荚	豌豆荚 35 克, 胡萝卜 20 克, 青椒 5 克, 大豆油 3 克, 葱 0.3 克, 盐 0.2 克
	木耳油菜汤	油菜 8 克, 鸡蛋 5 克, 泡发木耳 3 克, 清水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	西瓜 100 克	西瓜 100 克
	牛奶 200 克	牛奶 200 克
晚餐	紫薯包	面粉 45 克, 紫薯 15 克, 酵母 1 克, 水 25 克, 大豆油 1.5 克
	莴笋炒肉丁	猪里脊 30 克, 莴笋 10 克, 土豆 10 克, 甜椒 10 克, 大豆油 3 克, 盐 0.2 克, 料酒 0.6 克, 老抽 0.5 克, 淀粉 0.5 克, 姜 0.3 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.3 克, 蚝油 0.6 克
	双椒炒红薯叶	红薯叶 50 克, 红彩椒 5 克, 黄彩椒 5 克, 大豆油 3 克, 花椒 0.2 克, 盐 0.2 克, 姜 0.3 克
	西葫芦海带汤	西葫芦 5 克, 海带 5 克, 鸡蛋 5 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.3 克

中部地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	黄米花卷	小麦粉 10 克, 小米面 5 克, 酵母 0.3 克, 水 8 克, 大豆油 0.5 克, 盐 0.1 克
	花生薏米粥	稻米 10 克, 花生 3 克, 薏米 2 克
	香菇炒鸡蛋	鸡蛋 35 克, 香菇 30 克, 胡萝卜 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 大豆油 2 克
上午加餐	樱桃	樱桃 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
午餐	腰果米饭	腰果 10 克, 大米 40 克, 胡萝卜 10 克。
	珍珠丸子	牛肉 15 克, 鸡蛋 5 克, 南瓜 20 克, 糯米 10 克, 葱 0.5 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 料酒 1 克, 淀粉 2 克, 香油 1 克
	芙蓉鸡片	鸡胸肉 15 克, 丝瓜 15 克, 水发木耳 5 克, 鸡蛋 5 克, 淀粉 0.5 克, 料酒 0.5 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2 克
	海米西葫芦	海米 3 克, 西葫芦 30 克, 青椒 4 克, 红彩椒 3 克, 姜 0.3 克, 大豆油 2 克, 盐 0.2 克
	番茄黄瓜汤	番茄 5 克, 黄瓜 5 克, 鸡蛋 5 克, 清水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	甜橙	甜橙 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
晚餐	红糖馒头	面粉 40 克, 红糖 3 克
	肉末海带豆腐皮	猪肉 20 克, 泡发海带 10 克, 豆腐皮 10 克, 红彩椒 5 克, 料酒 1 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克
	黄花菜炒木耳	黄花菜 25 克, 水发木耳 10 克, 胡萝卜 3 克, 黄彩椒 2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2 克
	土豆烧茄子	茄子 25 克, 土豆 10 克, 青椒 5 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 大豆油 2 克, 盐 0.2 克, 糖 0.2 克, 生抽 2 克
	荷兰豆蛋汤	荷兰豆 7 克, 鸡蛋 5 克, 金针菇 2 克, 小葱 1 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

中部地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	紫米花卷	小麦粉 10 克, 紫米面 5 克, 酵母 0.3 克, 水 8 克, 大豆油 0.5 克, 盐 0.1 克
	绿豆百合粥	稻米 10 克, 绿豆 3 克, 百合 2 克
	菠菜炒鸡蛋	鸡蛋 35 克, 菠菜 30 克, 胡萝卜 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 大豆油 2 克
上午加餐	桃	桃 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
午餐	葡萄干米饭	腰果 10 克, 大米 40 克, 葡萄干 10 克
	四喜丸子	猪肉 15 克, 鸡蛋 5 克, 胡萝卜 20 克, 黄瓜 10 克, 葱 0.5 克, 姜 0.3 克, 盐 0.3 克, 料酒 1 克, 淀粉 2 克, 香油 1 克
	香菇鸡片	鸡胸片 15 克, 香菇 15 克, 水发木耳 5 克, 鸡蛋 5 克, 淀粉 0.5 克, 料酒 0.5 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2 克
	海米丝瓜	海米 3 克, 丝瓜 30 克, 青椒 4 克, 红彩椒 3 克, 姜 0.3 克, 大豆油 2 克, 盐 0.2 克
	黄瓜豆腐汤	豆腐 5 克, 黄瓜 5 克, 鸡蛋 5 克, 清水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	菠萝	菠萝 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
晚餐	小米馒头	面粉 40 克, 小米面 3 克
	青椒肉末豆腐	猪肉 20 克, 青椒 5 克, 黄瓜 10 克, 豆腐皮 10 克, 料酒 1 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克
	木耳油菜	油菜 25 克, 水发木耳 10 克, 胡萝卜 3 克, 黄彩椒 2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2 克
	南瓜烧茄子	茄子 25 克, 南瓜 10 克, 青椒 5 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 大豆油 2 克, 盐 0.2 克, 糖 0.2 克, 生抽 2 克
	玉米蛋汤	玉米 7 克, 鸡蛋 5 克, 金针菇 2 克, 小葱 1 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

中部地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	黑白豆沙包	面粉 15 克, 酵母 0.3 克, 红豆沙 5 克, 白芝麻 0.6 克, 水 8 克, 白糖 0.4 克
	绿豆山药雪梨粥	绿豆 5 克, 大米 10 克, 山药 3 克, 雪梨 2 克
	干贝炖蛋	鸡蛋 30 克, 扇贝干 10 克, 豌豆 5 克, 香油 0.5 克, 生抽 2 克
	番茄炒菠菜	菠菜 20 克, 番茄 7 克, 青椒 3 克, 姜 0.3, 葱 0.3, 大豆油 2 克, 盐 0.2 克
上午加餐	柚子	柚子 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	杂豆饭	大米 25 克, 玉米碴 10 克, 藜麦 5 克, 红小豆 5 克, 核桃 5 克, 芸豆 5 克。
	红烧龙利鱼	龙利鱼 20 克, 土豆 10 克, 胡萝卜 10 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.1 克, 花椒 0.04 克, 八角 0.05 克, 料酒 0.5 克, 酱油 1 克, 花生油 2 克
	番茄牛肉	牛肉 20 克, 洋葱 5 克, 番茄 10 克, 水发木耳 5 克, 蒜 0.5, 盐 0.2, 大豆油 2 克, 料酒 2 克, 一品鲜 1 克
	清炒莴笋	莴笋 20 克, 青椒 10 克, 红椒 10 克, 盐 0.3 克, 蒜 0.3 克, 大豆油 2 克
	蛋蓉红薯羹	红薯 5 克, 鸡蛋 5 克, 清水 300 克, 淀粉 1.5 克, 香油 0.2 克, 糖 2 克
下午加餐	山竹	山竹 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	葱花饼	面粉 40 克, 丝瓜 6 克, 小葱 6 克, 鸡蛋 10 克, 水 60 克, 盐 0.5 克, 花生油 5 克
	芋头炖牛肉	牛腩 20 克, 芋头 20 克, 葱 0.6 克, 姜 0.6 克, 八角 0.1 克, 料酒 1.5 克, 盐 0.3 克, 大豆油 2 克, 生抽 1 克
	油菜炒猪肝	猪肝 10 克, 红彩椒 10 克, 油菜 10 克, 洋葱 10 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2 克, 生抽 0.3 克, 白醋 0.3 克, 蚝油 0.2 克, 淀粉 0.4 克, 料酒 1 克
	芥菜炒豆腐丝	芥菜 25 克, 豆腐丝 10 克, 胡萝卜 5 克, 盐 0.3 克, 姜 0.5 克, 葱 0.5 克, 大豆油 2 克
	冬瓜萝卜蛋花汤	冬瓜 10 克, 鸡蛋 5 克, 白萝卜 2 克, 清水 300 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

中部地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	南瓜包	面粉 15 克, 酵母 0.3 克, 水 8 克, 南瓜 5 克, 黑芝麻 0.6 克, 白糖 0.4 克
	红薯小米粥	小米 5 克, 大米 10 克, 山药 3 克, 红薯 2 克
	蛭子炖蛋	鸡蛋 30 克, 蛭子 10 克, 豌豆 5 克, 香油 0.5 克, 生抽 2 克
	番茄炒油菜	油菜 20 克, 番茄 7 克, 青椒 3 克, 姜 0.3, 葱 0.3, 大豆油 2 克, 盐 0.2 克
上午加餐	芒果	芒果 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	杂粮坚果饭	大米 25 克, 玉米碴 10 克, 藜麦 5 克, 绿豆 5 克, 杏仁 5 克, 芸豆 5 克
	红烧鳕鱼	鳕鱼 20 克, 土豆 10 克, 胡萝卜 10 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.1 克, 花椒 0.04 克, 八角 0.05 克, 料酒 0.5 克, 酱油 1 克, 花生油 2 克
	番茄鸡片	鸡肉 20 克, 洋葱 5 克, 番茄 10 克, 水发木耳 5 克, 蒜 0.5, 盐 0.2, 大豆油 2 克, 料酒 2 克, 一品鲜 1 克
	清炒小白菜	小白菜 20 克, 青椒 10 克, 红椒 10 克, 盐 0.3 克, 蒜 0.3 克, 大豆油 2 克
	菠菜鸡蛋汤	菠菜 5 克, 鸡蛋 5 克, 清水 300 克, 葱 1.5 克, 香油 0.2 克, 盐 0.5 克
下午加餐	香蕉	香蕉 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	西葫芦饼	面粉 40 克, 西葫芦 6 克, 小葱 6 克, 鸡蛋 10 克, 水 60 克, 盐 0.5 克, 花生油 5 克
	南瓜炖牛肉	牛腩 20 克, 南瓜 20 克, 葱 0.6 克, 姜 0.6 克, 八角 0.1 克, 料酒 1.5 克, 盐 0.3 克, 大豆油 2 克, 生抽 1 克
	莴笋叶炒猪肝	猪肝 10 克, 红彩椒 10 克, 莴笋叶 10 克, 洋葱 10 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克, 大豆油 2 克, 生抽 0.3 克, 白醋 0.3 克, 蚝油 0.2 克, 淀粉 0.4 克, 料酒 1 克
	芥菜炒豆皮	芥菜 25 克, 豆腐皮 10 克, 胡萝卜 5 克, 盐 0.3 克, 姜 0.5 克, 葱 0.5 克, 大豆油 2 克
	冬瓜紫菜汤	冬瓜 10 克, 鸡蛋 5 克, 紫菜 2 克, 清水 300 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

西部地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	韭菜薄饼	面粉 15 克, 鸡蛋 2 克, 韭菜 2 克, 菜籽油 1 克
	绿豆核桃粥	大米 10 克, 绿豆 3 克, 核桃 2 克
	黄瓜炒鸡蛋	鸡蛋 30 克, 黄瓜 20 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.3 克, 盐 0.2 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	豆浆	豆浆 250 克 (黄豆 20 克)
午餐	玉米花生杂粮饭	大米 40 克, 玉米粒 10 克, 小米 5 克, 花生 5 克
	芋头南瓜烧鸡块	鸡胸肉 30 克, 芋头 15 克, 南瓜 15 克, 菜籽油 2 克, 小葱 0.5 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 花椒 0.03 克, 老抽 1 克, 盐 0.3 克, 料酒 2 克
	腐竹小白菜	小白菜 30 克, 腐竹 5 克, 胡萝卜 5 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.3 克
	黄花菜鸡蛋菠菜汤	鸡蛋 5 克, 菠菜 3 克, 黄花菜 1 克, 清水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	苹果	苹果 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
晚餐	岐山臊子面	鲜面条 50 克, 牛肉 30 克, 豆腐 10 克, 黄花菜 10 克, 木耳 5 克, 鸡蛋 10 克, 菜籽油 3 克, 葱 1 克, 姜 0.5 克, 料酒 1 克, 酱油 7 克, 醋 5 克
	姜汁豇豆	豇豆 50 克, 胡萝卜 5 克, 水发木耳 5 克, 姜 1 克, 盐 0.3 克, 酱油 2 克, 醋 5 克

西部地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	糊塌子	面粉 15 克, 鸡蛋 2 克, 小葱 2 克, 菜籽油 1 克
	菠菜核桃粥	大米 10 克, 菠菜 3 克, 核桃 2 克
	柿子椒炒鸡蛋	鸡蛋 30 克, 青椒 20 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.3 克, 盐 0.2 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	豆浆	豆浆 250 克 (黄豆 20 克)
午餐	紫薯饭	大米 40 克, 紫薯 10 克, 小米 5 克, 花生 5 克
	咖喱鸡	鸡胸肉 30 克, 胡萝卜 15 克, 芋头 15 克, 菜籽油 2 克, 小葱 0.5 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 花椒 0.03 克, 老抽 1 克, 盐 0.3 克, 料酒 2 克
	芹菜炒百合菜	百合 30 克, 芹菜 5 克, 胡萝卜 5 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.3 克
	萝卜粉丝汤	白萝卜 5 克, 粉丝 3 克, 香菜 1 克, 清水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	梨	梨 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
晚餐	羊肉面	鲜面条 50 克, 羊肉 30 克, 油菜 10 克, 豆腐丝 10 克, 木耳 5 克, 鸡蛋 10 克, 菜籽油 3 克, 葱 1 克, 姜 0.5 克, 料酒 1 克, 酱油 7 克, 醋 5 克
	炒菜心	菜心 50 克, 胡萝卜 5 克, 黄花菜 5 克, 姜 1 克, 盐 0.3 克, 酱油 2 克, 醋 5 克

西部地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	芝麻花卷	面粉 15 克, 酵母 0.3 克, 水 8 克, 黑芝麻 0.2 克, 芝麻酱 2 克, 菜籽油 0.5 克, 盐 0.2 克
	皮蛋瘦肉粥	大米 10 克, 油菜 5 克, 皮蛋 5 克, 牛肉 5 克, 胡萝卜 5 克
	茶叶蛋	鸡蛋 40 克
	粉丝白菜炒鸡蛋	白菜 30 克, 粉丝 5 克, 红彩椒 5 克, 鸡蛋 10 克, 菜籽油 2 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克
上午加餐	枣	枣 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
午餐	杂粮焖饭	大米 30 克, 红豆 5 克, 小米 5 克, 芸豆 5 克, 核桃 5 克
	青椒鸡丝	鸡胸肉 15 克, 黄瓜 5 克, 鸡蛋 5 克, 青椒 10 克, 胡萝卜 5 克, 菜籽油 2 克, 姜 0.5 克, 葱 0.5 克, 蒜 0.5 克, 料酒 2 克, 生抽 1 克, 盐 0.3 克
	肉末茄子	羊肉 20 克, 茄子 16 克, 青椒 3 克, 红彩椒 2 克, 菜籽油 3 克, 葱 0.5 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.3 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.5 克, 老抽 0.2 克, 白糖 0.2 克, 蚝油 1 克
	菌菇西兰花	西兰花 20 克, 香菇 10 克, 胡萝卜 5 克, 水发木耳 5 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克
	苦瓜虾皮汤	苦瓜 5 克, 虾皮 2 克, 鸡蛋 5 克, 水 300 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	桃	桃 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
晚餐	牛肉炒面片	干面片 45 克, 西红柿 30 克, 洋葱 10 克, 牛肉 10 克, 青椒 5 克, 红彩椒 5 克, 菜籽油 2.5 克, 料酒 1.5 克, 盐 1 克, 酱油 2.5 克, 醋 3.5 克
	豆腐丝炒芹菜	芹菜 25 克, 豆腐丝 8 克, 红彩椒 3 克, 黄彩椒 3 克, 菜籽油 2 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克
	莴笋叶鸡蛋汤	莴笋叶 5 克, 鸡蛋 5 克, 豆腐 5 克, 清水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

西部地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	红糖花卷	面粉 15 克, 酵母 0.3 克, 水 8 克, 黑芝麻 0.2 克, 红糖 1 克, 菜籽油 0.5 克, 麻酱 1 克
	杏仁绿豆粥	稻米 10 克, 杏仁 5 克, 绿豆 5 克, 百合 5 克, 核桃 5 克
	茶叶蛋	鸡蛋 40 克
	炒豆芽	豆芽 30 克, 粉丝 5 克, 红彩椒 5 克, 菜籽油 2 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 蒜 0.3 克
上午加餐	杏	杏 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
午餐	红豆薏米饭	大米 30 克, 红豆 5 克, 小米 5 克, 薏米 5 克, 核桃 5 克
	胡萝卜炒鸡丁	鸡胸肉 15 克, 黄瓜 10 克, 鸡蛋 5 克, 泡发木耳 5 克, 胡萝卜 5 克, 菜籽油 2 克, 姜 0.5 克, 葱 0.5 克, 蒜 0.5 克, 料酒 2 克, 生抽 1 克, 盐 0.3 克
	肉末小白菜	牛肉 20 克, 小白菜 16 克, 青椒 3 克, 红彩椒 2 克, 菜籽油 3 克, 葱 0.5 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.3 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.5 克, 老抽 0.2 克, 白糖 0.2 克, 蚝油 1 克
	山药西兰花	西兰花 20 克, 山药 10 克, 胡萝卜 5 克, 水发木耳 5 克, 菜籽油 2 克, 葱 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克
	丝瓜鸡蛋汤	丝瓜 5 克, 虾皮 2 克, 鸡蛋 5 克, 水 300 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
	桃	桃 100 克
下午加餐	酸奶	酸奶 125 克
	丁丁炒面片	干面片 45 克, 芹菜 30 克, 胡萝卜 10 克, 羊肉 10 克, 土豆 5 克, 红彩椒 5 克, 菜籽油 2.5 克, 料酒 1.5 克, 盐 1 克, 酱油 2.5 克, 醋 3.5 克
晚餐	腐竹炒油菜	油菜 25 克, 腐竹 8 克, 红彩椒 3 克, 黄彩椒 3 克, 菜籽油 2 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克
	白薯叶鸡蛋汤	白薯叶 5 克, 鸡蛋 5 克, 豆腐 5 克, 清水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

西部地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	椒盐花卷	面粉 10 克, 小米面 3 克, 黄豆面 2 克, 南瓜 5 克, 酵母 0.3 克, 水 3 克, 花生油 0.5 克, 椒盐 0.5 克
	羊肝小米粥	小米 15 克, 羊肝 10 克, 胡萝卜 5 克, 洋葱 5 克, 菠菜 5 克, 盐 0.2 克
	鸡蛋炒韭菜	鸡蛋 30 克, 韭菜 25 克, 胡萝卜 5 克, 花生油 2 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 盐 0.2 克。
上午加餐	桑葚	桑葚 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	鸡肉手抓饭	大米 30 克, 藜麦 10 克, 小米 10 克, 葡萄干 5 克, 鸡肉 20 克, 胡萝卜 10 克, 洋葱 10 克, 花生油 1.5 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克
	羊肉大烩菜	羊肉 20 克, 粉条 5 克, 茄子 5 克, 土豆 5 克, 青椒 3 克, 水发海带 2 克, 花生油 2 克, 盐 0.3 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.5 克
	红烧茄子	茄子 16 克, 番茄 20 克, 青椒 4 克, 花生油 2 克, 葱 0.5 克, 盐 0.3 克
	油菜豆腐汤	油菜 5 克, 豆腐 10 克, 胡萝卜 2 克, 鸡蛋 5 克, 水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	芒果	芒果 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	拌汤面	鲜切面 54 克, 牛肉 30 克, 胡萝卜 10 克, 白萝卜 5 克, 核桃 5 克, 花生米 5 克, 莲子干 5 克, 豆腐 10 克, 鸡蛋 10 克, 花生油 2 克, 葱 0.5 克, 姜 0.5 克, 料酒 1 克, 酱油 0.8 克, 醋 3 克, 盐 0.3 克
	清炒山药小白菜	山药 20 克, 小白菜 15 克, 胡萝卜 5 克, 花生油 2 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克

西部地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	葱花饼	面粉 10 克, 葱 3 克, 黄豆面 2 克, 南瓜 5 克, 酵母 0.3 克, 水 3 克, 花生油 0.5 克, 盐 0.2 克
	玉米鸡肝粥	玉米 15 克, 鸡肝 10 克, 胡萝卜 5 克, 洋葱 5 克, 菠菜 5 克, 盐 0.2 克
	鸡蛋炒西红柿	鸡蛋 30 克, 西红柿 25 克, 泡发木耳 5 克, 花生油 2 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 盐 0.2 克
上午加餐	山竹	山竹 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	肥牛手抓饭	大米 30 克, 藜麦 10 克, 小米 10 克, 葡萄干 5 克, 牛肉 20 克, 胡萝卜 10 克, 洋葱 10 克, 花生油 1.5 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克
	鸭肉炖粉条	鸭肉肉 20 克, 粉条 5 克, 白菜 5 克, 豆角 5 克, 青椒 3 克, 水发海带 2 克, 花生油 2 克, 盐 0.3 克, 料酒 1 克, 淀粉 0.5 克
	红烧杏鲍菇	杏鲍菇 16 克, 番茄 20 克, 青椒 4 克, 花生油 2 克, 葱 0.5 克, 盐 0.3 克
	菠菜豆腐汤	菠菜 5 克, 豆腐 10 克, 胡萝卜 2 克, 鸡蛋 5 克, 水 300 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	菠萝蜜	菠萝蜜 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	羊肉拌汤面	鲜切面 54 克, 羊肉 30 克, 胡萝卜 10 克, 白萝卜 5 克, 金针菇 5 克, 黄花菜 5 克, 豆腐 10 克, 花生 5 克, 鸡蛋 10 克, 枸杞 2 克, 葱 0.5 克, 姜 0.5 克, 料酒 1 克, 酱油 0.8 克, 醋 3 克, 盐 0.3 克
	清炒西蓝花	山药 20 克, 西蓝花 15 克, 胡萝卜 5 克, 花生油 2 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.2 克

云贵川地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	黄油馒头	黄油 5 克, 馒头 20 克, 菜籽油 1 克
	红豆薏米粥	稻米 10 克, 红豆 3 克, 百合 2 克
	香菇油麦菜	香菇 18 克, 油麦菜 20 克, 胡萝卜 2 克, 盐 0.3 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 蚝油 1 克, 菜籽油 2 克
	五香鸡蛋	鸡蛋 40 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	青豆浆	青豆浆 250 克 (青豆 20 克)
午餐	紫米饭	稻米 30 克, 紫米 20 克
	五彩鸭丁	鸭腿肉 30 克, 鲜豌豆 15 克, 胡萝卜 7.5 克, 鲜玉米粒 7.5 克, 葱 0.4 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.4 克, 料酒 1 克, 盐 0.2 克, 菜籽油 2.5 克
	豆芽炒豆腐丝	豆腐丝 30 克, 豆芽 25 克, 胡萝卜 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 菜籽油 2 克
	冬瓜鸭肝豆腐汤	鸭肝 5 克, 豆腐 5 克, 冬瓜 5 克, 淀粉 0.2 克, 生抽 0.7 克, 菜籽油 0.8 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克
下午加餐	苹果	苹果 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
晚餐	莲蓉包	面粉 40 克, 莲蓉馅 30 克, 酵母 0.8 克, 水 20 克
	水煮肉	猪肉 30 克, 娃娃菜 10 克, 粉丝 10 克, 西红柿 10 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.3 克, 姜 0.3 克, 菜籽油 2 克, 酱油 1 克, 生抽 1 克, 淀粉 1 克, 豆瓣酱 1.5 克, 蚝油 2 克, 老抽 0.8 克
	葱油木耳菠菜	菠菜 45 克, 泡发木耳 10 克, 胡萝卜 5 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.6 克, 菜籽油 2 克, 盐, 0.2 克
	油菜鸡蛋豆腐汤	油菜 5 克, 豆腐 5 克, 鸡蛋 5 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

云贵川地区

低水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	蒜香馒头片	蒜泥 5 克, 馒头 20 克, 菜籽油 1 克
	红豆枸杞粥	稻米 10 克, 红豆 3 克, 枸杞 2 克
	杏鲍菇炒小白菜	杏鲍菇 18 克, 小白菜 20 克, 胡萝卜 2 克, 盐 0.3 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 蚝油 1 克, 菜籽油 2 克
	茶叶蛋	鸡蛋 40 克
上午加餐	饼干	饼干 10 克
	豆浆	豆浆 250 克 (黄豆 20 克)
午餐	白薯饭	稻米 30 克, 白薯 20 克
	莲藕炒鸡丁	鸡胸肉 30 克, 莲藕 15 克, 木耳 7.5 克, 胡萝卜 7.5 克, 葱 0.4 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.4 克, 料酒 1 克, 盐 0.2 克, 菜籽油 2.5 克
	豌豆苗炒豆腐	豆腐丝 30 克, 豌豆苗 25 克, 胡萝卜 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 菜籽油 2 克
	白薯叶猪肝汤	猪肝 5 克, 豆腐 5 克, 白薯叶 5 克, 淀粉 0.2 克, 生抽 0.7 克, 菜籽油 0.8 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克
下午加餐	香蕉	香蕉 100 克
	牛奶	牛奶 200 克
晚餐	豆沙包	面粉 40 克, 豆沙馅 30 克, 酵母 0.8 克, 水 20 克
	娃娃菜木耳煮牛肉	牛肉 30 克, 娃娃菜 10 克, 木耳 10 克, 茄子 10 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.3 克, 姜 0.3 克, 菜籽油 2 克, 酱油 1 克, 生抽 1 克, 淀粉 1 克, 豆瓣酱 1.5 克, 蚝油 2 克, 老抽 0.8 克
	山药木耳菠菜	菠菜 45 克, 泡发木耳 10 克, 山药 5 克, 蒜 0.3 克, 葱 0.6 克, 菜籽油 2 克, 盐, 0.2 克
	海带鸡蛋豆腐汤	海带 3 克, 豆腐 5 克, 鸡蛋 5 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

云贵川地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	过桥米线	猪肝 10 克, 牛肉 10 克, 豆腐丝 15 克, 西红柿 15 克, 油菜 10 克, 枸杞 2 克, 米线 30 克, 盐 0.2 克, 香油 0.4 克
	茶叶蛋	鸡蛋 40 克
上午加餐	桃	桃 100 克
	牛奶	牛奶 200 毫升
午餐	红豆米饭	稻米 30 克, 红豆 20 克
	西红柿炖牛肉	牛肉 20 克, 西红柿 20 克, 红彩椒 5 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 菜籽油 2 克, 盐 0.3 克, 料酒 1 克, 生抽 0.8 克, 淀粉 0.5 克, 番茄酱 1.5 克
	笋丝炒鸡蛋	鸡蛋 20 克, 莴笋 15 克, 红彩椒 5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.3 克, 菜籽油 2 克
	素炒香椿苗	香椿 35 克, 胡萝卜 5 克, 姜 0.5 克, 葱 0.5 克, 盐 0.2 克, 蚝油 0.8 克, 菜籽油 2 克
	菌菇豆腐汤	茶树菇 5 克, 豆腐 10 克, 鸡蛋 5 克, 油菜 2 克, 清水 300 毫升, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	菠萝	菠萝 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
晚餐	小熊豆沙包	面粉 30 克, 紫米面 10 克, 酵母 0.6 克, 水 20 克, 红豆沙 3 克
	茄汁鸭肉	鸭腿肉 20 克, 土豆 5 克, 胡萝卜 5 克, 洋葱 5 克, 番茄 5 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.3 克, 番茄酱 2 克, 生抽 1 克, 淀粉 0.4 克, 糖 0.3 克, 菜籽油 2 克
	豆皮油菜	豆皮 5 克, 胡萝卜 5 克, 油菜 30 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.4 克, 盐 0.2 克, 菜籽油 2 克
	猴头菇炒芥菜	猴头菇 20 克, 芥菜 20 克, 红彩椒 5 克, 盐 0.3 克, 花椒 0.04 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 蚝油 1 克, 菜籽油 2 克
	枸杞百合红豆汤	枸杞 2 克, 百合 3 克, 红豆 4 克, 清水 300 毫升, 冰糖 2 克

云贵川地区

中水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	过桥米线	猪肚 10 克, 鸡胸肉 10 克, 豆腐丝 15 克, 西红柿 15 克, 小白菜 10 克, 枸杞 2 克, 米线 30 克, 盐 0.2 克, 香油 0.4 克
	五香鸡蛋	鸡蛋 40 克
上午加餐	苹果	苹果 100 克
	牛奶	牛奶 200 毫升
午餐	核桃米饭	稻米 30 克, 核桃 20 克
	茄子炖牛肉	牛肉 20 克, 茄子 20 克, 红彩椒 5 克, 姜 0.5 克, 蒜 0.5 克, 菜籽油 2 克, 盐 0.3 克, 料酒 1 克, 生抽 0.8 克, 淀粉 0.5 克, 番茄酱 1.5 克
	空心菜炒鸡蛋	鸡蛋 20 克, 空心菜 15 克, 红彩椒 5 克, 蒜 0.5 克, 盐 0.3 克, 菜籽油 2 克
	素炒苦苣菜	苦苣菜 35 克, 胡萝卜 5 克, 姜 0.5 克, 葱 0.5 克, 盐 0.2 克, 蚝油 0.8 克, 菜籽油 2 克
	海米豆腐汤	海米 2 克, 豆腐 10 克, 鸡蛋 5 克, 油菜 2 克, 清水 300 毫升, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克
下午加餐	柚子	柚子 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
晚餐	豆沙卷	面粉 30 克, 玉米面 10 克, 酵母 0.6 克, 水 20 克, 红豆沙 3 克
	萝卜鸭肉	鸭腿肉 20 克, 土豆 5 克, 胡萝卜 5 克, 洋葱 5 克, 白萝卜 5 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.3 克, 番茄酱 2 克, 生抽 1 克, 淀粉 0.4 克, 糖 0.3 克, 菜籽油 2 克
	菠菜豆腐丝	豆腐丝 5 克, 胡萝卜 5 克, 菠菜 30 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.4 克, 盐 0.2 克, 菜籽油 2 克
	杏鲍菇炒空心菜	杏鲍菇 20 克, 空心菜 20 克, 红彩椒 5 克, 盐 0.3 克, 花椒 0.04 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 蚝油 1 克, 菜籽油 2 克
	银耳莲子汤	银耳 3 克, 百合 3 克, 莲子干 4 克, 清水 300 毫升, 冰糖 2 克

云贵川地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 1

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	三色花卷	面粉 12 克, 紫米面 2 克, 黄豆面 1 克, 南瓜 2 克, 花生油 0.5 克, 盐 0.1 克, 酵母 0.3 克
	田园蔬菜粥	稻米 10 克, 藜麦 5 克, 菠菜 5 克, 鲜玉米 5 克, 红彩椒 5 克
	鸡蛋炒木耳	鸡蛋 40 克, 泡发木耳 10 克, 黄瓜 10 克, 粉丝 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 蚝油 1.5 克, 花生油 2 克, 料酒 2 克
上午加餐	樱桃	樱桃 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	葡萄干米饭	稻米 30 克, 葡萄干 10 克, 小米 10 克
	腿菇炒肉片	五花肉 20 克, 鸡腿菇 15 克, 红彩椒 5 克, 花椒 0.3 克, 八角 0.4 克, 酱油 0.8 克, 花生油 2 克, 豆瓣酱 1.5 克
	缤纷虾仁	虾仁 20 克, 黄瓜 10 克, 黄豆 5 克, 胡萝卜 3 克, 红彩椒 2 克, 姜 0.3 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.3 克, 花生油 2 克, 淀粉 0.5 克, 料酒 1.5 克
	蚝油杏鲍菇	杏鲍菇 40g, 蒜 1g, 蚝油 1g, 淀粉 0.8g, 花生油 2g, 香葱 3g
	双菌南瓜豆腐汤	白玉菇 5 克, 茶树菇 5 克, 南瓜 5 克, 鸡蛋 5 克, 豆腐 5 克, 清水 300 毫升, 淀粉 0.2 克, 盐 0.2, 葱 0.3, 生抽 0.5, 花生油 0.3 克
下午加餐	哈密瓜	哈密瓜 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	芝麻紫薯包	面粉 40 克, 酵母 0.8 克, 紫薯 30 克, 黑芝麻 0.05 克
	酸菜鱼	鲷鱼 20 克, 酸菜 15 克, 青椒 2 克, 红椒 3 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.3 克, 料酒 1.5 克, 花椒 0.02 克, 花生油 2 克
	茭白菌菇炒肉	猪肉 10 克, 茭白 6 克, 香菇 6 克, 红彩椒 6 克, 胡萝卜 6 克, 玉米粒 6 克, 花生油 2 克, 盐 0.3 克, 淀粉 0.3 克, 蒜 0.5 克
	苜蓿菠菜	泡发木耳 5 克, 菠菜 20 克, 鸡蛋 10 克, 胡萝卜 5 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.2 克, 花生油 2 克
	碧绿香菇鸡蛋汤	油菜 5 克, 鸡蛋 5 克, 香菇 5 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

云贵川地区

高水平餐谱 —— 替换餐谱 2

餐次	食谱	带量 / 人
早餐	五彩花卷	面粉 12 克, 紫米面 2 克, 菠菜 1 克, 南瓜 2 克, 花生油 0.5 克, 盐 0.1 克, 酵母 0.3 克
	蔬菜蛋花粥	稻米 10 克, 鸡蛋 5 克, 菠菜 5 克, 白薯 5 克, 红彩椒 5 克
	鸡蛋炒西葫芦	鸡蛋 40 克, 泡发木耳 10 克, 西葫芦 10 克, 粉丝 5 克, 盐 0.3 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 蚝油 1.5 克, 花生油 2 克, 料酒 2 克
上午加餐	荔枝	荔枝 100 克
	酸奶	酸奶 125 克
午餐	杏仁米饭	稻米 30 克, 杏仁 10 克, 小米 10 克
	杏鲍菇炒肉片	五花肉 20 克, 杏鲍菇 15 克, 红彩椒 5 克, 花椒 0.3 克, 八角 0.4 克, 酱油 0.8 克, 花生油 2 克, 豆瓣酱 1.5 克
	五彩虾仁	虾仁 20 克, 黄瓜 10 克, 青豆 5 克, 胡萝卜 3 克, 红彩椒 2 克, 姜 0.3 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.3 克, 花生油 2 克, 淀粉 0.5 克, 料酒 1.5 克
	蚝油生菜	生菜 40g, 蒜 1g, 蚝油 1g, 淀粉 0.8g, 花生油 2g, 香葱 3g
	菠菜菌菇豆腐汤	菠菜 5 克, 白玉菇 5 克, 黄瓜 5 克, 鸡蛋 5 克, 豆腐 5 克, 清水 300 毫升, 淀粉 0.2 克, 盐 0.2, 葱 0.3, 生抽 0.5, 花生油 0.3 克
下午加餐	西瓜	西瓜 100 克
	奶酪	奶酪 25 克
晚餐	肉龙	面粉 40 克, 酵母 0.8 克, 猪肉馅 20 克, 花生油 1.5 克, 葱 2 克, 姜 0.5 克, 盐 0.5 克, 酱油 1.5 克
	酸菜鱼	龙利鱼 20 克, 酸菜 15 克, 青椒 2 克, 红椒 3 克, 姜 0.3 克, 葱 0.3 克, 蒜 0.3 克, 盐 0.3 克, 料酒 1.5 克, 花椒 0.02 克, 花生油 2 克
	茄子炒肉	猪肉 10 克, 茄子 6 克, 香菇 6 克, 红彩椒 6 克, 胡萝卜 6 克, 玉米粒 6 克, 花生油 2 克, 盐 0.3 克, 淀粉 0.3 克, 蒜 0.5 克
	炒三丁	土豆 10 克, 黄瓜 10 克, 鸡蛋 10 克, 胡萝卜 5 克, 葱 0.3 克, 姜 0.3 克, 盐 0.2 克, 花生油 2 克
	空心菜鸡蛋汤	空心菜 5 克, 鸡蛋 5 克, 香菇 5 克, 盐 0.2 克, 葱 0.3 克, 香油 0.4 克

