**绥宁县中小学生带量食谱**

**常见食物交换表**

表2.1~2.7根据不同类别食物的营养特点，列举了7类 食物的换算量，使用者可参考食物交换表和食谱示例，相 互交换、合理搭配。

**表2.1谷、薯类食物等量交换表(90kcal)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量(g** | **质量估算** |
| 谷物 | 大米、面粉、玉米面、杂粮等 (干、生、非加工类制品) | 23~27 | 大米1把 |
| 主食制品 | 馒头、花卷、大饼、烧饼、米饭、 面包、面条等(不包括干面条) | 34~38 | 馒头约半个  米饭半碗 面包1片 |
| 全谷物 | 玉米粒(干)、高粱米、小米、荞 麦、黄米、燕麦、藜麦、青稞等 | 23~27 | 小米1把 |
| 杂豆类 | 绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌 豆、眉豆等 | 23~27 | 绿豆1把 |
| 粉条(丝)  及淀粉 | 粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等 | 23~27 | 粉丝1把 |
| 糕点和油 炸类 | 蛋糕、江米条、油条、油饼等 | 20~23 | 油条1/4根 江米条5根 |
| 薯芋类 | 马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋 头、豆薯等 | 90~110 | 马铃薯半个 |



1

**表2** **.2** **蔬菜类等量交换表(90kcal)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量(g** | **质量估算** |
| 蔬菜(综合) | 常见蔬菜(不包含腌制、罐 头等制品，干制蔬菜需换算) | 240~260 | —— |
| 茄果类 | 茄子、西红柿、柿子椒、辣 椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、冬 瓜、南瓜等 | 360~400 | 西红柿约2个 黄瓜1根 |
| 白色叶花茎 类菜 | 大白菜、奶白菜、圆白菜、娃 娃菜、菜花、白笋、竹笋、百 合、鱼腥草等 | 300~350 | 奶白菜3把 圆白菜半棵 |
| 深色叶花茎 类菜 | 油菜、菠菜、油麦菜、鸡毛 菜、香菜、乌菜、萝卜缨、茴 香、苋菜等(特指胡萝卜素 含量≥300μg的蔬菜) | 270~300 | 油菜3把  菠菜3把 |
| 根茎类 | 白萝卜、胡萝卜、水萝卜、山 药等(不包括马铃薯、芋头 等薯芋) | 280~320 | 胡萝卜1根 白萝卜半根 |
| 鲜豆类 | 豇豆、扁豆、四季豆、刀豆、 豌豆等(新鲜，带荚) | 150~170 | 扁豆2把 |
| 蘑菇类(鲜) | 香菇、草菇、平菇、白蘑、金 针菇等鲜磨菇 | 270~300 | 平菇2把 |
| 蘑菇类(干) | 香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等 干制品 | 25~30 | 香菇1把 |

注：如混食多种蔬菜时，选择蔬菜(综合)的份量；如果单选某类蔬

菜，按类确定份量。



2

**表2.3** **水果类等量交换表(90kcal)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量(g)** | **质量估算** |
| 水果(综合) | 常见水果(不包括糖渍、罐头类 制品，干制水果需换算) | 140~160 | — |
| 柑橘类 | 橘子、橙子、柚子、柠檬等 | 180~220 | 橘子2个  橙子1个 |
| 仁果、核果、 瓜果类 | 苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜 瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等 | 160~180 | 苹果1个 |
| 浆果类 | 葡萄、石榴、柿子、桑椹、草莓、 无花果、猕猴桃等 | 140~160 | 草莓7颗 猕猴桃2个 |
| 枣和热带 水果 | 各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠 萝、香蕉、榴莲、火龙果等 | 70~90 | 鲜枣7个  香蕉1根  荔枝4颗 |
| 干果 | 葡萄干、杏干、苹果干等 | 24~28 | 葡萄干1把 |

注：如混食多种水果时，选择水果(综合)的份量；如果单选某类水 果，按类确定份量。

**表2.4** **肉类等量交换表(90kcal)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量(g)** | **质量估算** |
| 畜肉类(综合) | 常见禽畜肉类 | 40~60 | —— |
| 畜肉类(纯瘦，脂  肪≤5%) | 牛里脊、羊里脊等 | 70~90 | 瘦肉约手掌大 |
| 畜肉类(瘦，脂肪  6%~15%) | 猪里脊、牛腱子、羊腿 肉等 | 50~70 | 牛腱子1块 |
| 畜肉类(肥瘦，脂  肪16%~35%) | 前臀尖、猪大排等 | 25~35 | 猪大排1块 |
| 畜肉类(较肥，脂  肪36%~50%) | 五花肉、肋条肉等 | 15~25 | 五花肉1块 |



3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量(g)** | **质量估算** |
| 畜肉类(肥，脂肪  ≥85%) | 肥肉、板油等 | 10~13 | 肥肉1粒 |
| 禽肉类 | 鸡、鸭、鹅、火鸡等 | 40~60 | 鸡肉1块 |
| 畜禽内脏类 | 猪肝、猪肚、牛舌、羊 肾、鸡肝、鸡心、鸭肺 等 | 60~80 | 猪肝1块 |
| 蛋类 | 鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌 鹑蛋等 | 50~70 | 鸡蛋1个 |
| 鱼类 | 鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙 鱼、黄花鱼、带鱼、鲳 鱼、鲈鱼等 | 60~90 | 鲤鱼1块 |
| 虾蟹贝类 | 河虾、海虾、河蟹、海 蟹、河蚌、蛤蜊、蛏子 等 | 100~130 | 海虾5只  河蟹2只 |

注：如不便判断脂肪含量，选择畜肉(综合)的份量，否则按类确定份

量。五花肉、肥肉宜减少食用频次或摄入总量。

**表2** **.5** **坚果类等量交换表(90kcal)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量(g)** | **质量估算** |
| 淀粉类坚果  (碳水化合物  ≥40%) | 板栗、白果、芡实、莲子等 | 24~26 | 板栗4颗 莲子1把 |
| 高脂类坚果 (脂肪≥40%) | 松子、核桃、葵花子、南瓜 子、杏仁、榛子、开心果、芝 麻等 | 12~16 | 葵花子1把  杏仁1把  核桃2颗 |
| 中脂类坚果  (脂肪20%~40%) | 腰果、胡麻子、核桃  (鲜)、白芝麻等 | 18~22 | 腰果1把 芝麻1把 |



4

**表2** **.** **6** **大豆、乳及其制品等量交换表(90kcal)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量(g)** | **质量估算** |
| 大豆类 | 黄豆、黑豆、青豆 | 18~22 | 黄豆1把 |
| 豆粉 | 黄豆粉 | 18~22 | 2汤勺 |
| 豆腐 | 北豆腐 | 80~100 | 1/3盒 |
| 南豆腐 | 140~160 | 半盒 |
| 豆皮(干) | 豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等 | 40~60 | 豆腐丝1把 |
| 豆浆 | 豆浆 | 320~350 | 1杯半 |
| 液态乳 | 纯牛乳(全脂)、鲜牛乳 | 130~150 | 2/3杯 |
| 发酵乳 | 酸奶(全脂) | 90~110 | 半杯 |
| 乳酪 | 乳酪、干酪 | 23~25 | 1块 |
| 乳粉 | 全脂乳粉 | 18~20 | 2瓷勺 |

**表2.7** **调味料类的盐含量等量交换表(2000mg** **钠或5g** **盐** **)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **每份质量(g)** | **钠含量(mg)** | **每份质量(g)** | **质量估算** |
| 食用盐 | 5 | 2000 | 5 | 精盐、海盐等 |
| 鸡精 | 10 | 2000 | 5 | 鸡精 |
| 味精 | 24 | 2000 | 5 | 味精 |
| 豆瓣酱 类 | 30 | 2000 | 5 | 豆瓣酱、辣椒酱 辣酱等 |
| 酱油 | 32 | 2000 | 5 | 生抽、老抽等 |
| 咸菜类 | 63 | 2000 | 5 | 榨菜、酱八宝菜、 腌雪里燕、腌萝卜 干等 |
| 黄酱类 | 78 | 2000 | 5 | 黄酱、花生酱、甜 面酱、海鲜酱等 |
| 腐乳 | 84 | 2000 | 5 | 红腐乳、白腐乳、 臭腐乳等 |



5

**小学生(6-8岁)常用食谱推荐**

|  |  |
| --- | --- |
| \*食谱名称 | 小学生(6-8岁)华中地区春季全天 |
| \*适用年龄 | 6岁、7岁、8岁 |
| \*适用地域 | 华中地区 |
| \*适用季节 | 春季 |
| \*是否有效 | 是 ☑ 否 □ |
| \*食谱说明 | 全天 |

**小学生(6-8岁)常用食谱推荐**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **菜品名称** | **菜品别名** | **菜品类别** |
| 海米烧花菜 |  | 早餐 |
| 煮鸡蛋(75克) |  | 早餐 |
| 馒头(125g) |  | 早餐 |
| 生奶(200ml |  | 早餐 |
| 菜籽油[青油] |  | 早餐 |
| 肉丝炒芹菜 |  | 午餐 |
| 腐竹拌菠菜 |  | 午餐 |
| 米饭(125克) |  | 午餐 |
| 菜籽油[青油] |  | 午餐 |
| 白菜炒肉丝 |  | 晚餐 |
| 米饭(125克 |  | 晚餐 |
| 菜籽油[青油] |  | 晚餐 |



6

**小学生(9-11岁)常用食谱推荐**

|  |  |
| --- | --- |
| \*食谱名称 | 小学生(9-11)华中地区春季全天 |
| \*适用年龄 | 9岁、10岁、11岁 |
| \*适用地域 | 华中地区 |
| \*适用季节 | 春季 |
| \*是否有效 | 是 ☑ 否 □ |
| \*食谱说明 | 全天 |

**小学生(9-11岁)常用食谱推荐**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **菜品名称** | **菜品别名** | **菜品类别** |
| 海米烧花菜 |  | 早餐 |
| 酸奶 |  | 早餐 |
| 煮鸡蛋(75克) |  | 早餐 |
| 馒头(125g |  | 早餐 |
| 菜籽油[青油] |  | 早餐 |
| 肉丝炒芹菜 |  | 午餐 |
| 腐竹拌菠菜 |  | 午餐 |
| 米饭(125克) |  | 午餐 |
| 菜籽油[青油] |  | 午餐 |
| 米饭(125克) |  | 晚餐 |
| 白菜炒肉丝(白菜120g) |  | 晚餐 |
| 菜籽油[青油] |  | 晚餐 |



7

**初中生(12-14岁)常用食谱推荐**

|  |  |
| --- | --- |
| \*食谱名称 | 小学生(12-14)华中地区春季全天 |
| \*适用年龄 | 12岁、13岁、14岁 |
| \*适用地域 | 华中地区 |
| \*适用季节 | 春季 |
| \*是否有效 | 是 ☑ 否 □ |
| \*食谱说明 | 全天 |

**初中生(12-14岁)常用食谱推荐**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **菜品名称** | **菜品别名** | **菜品类别** |
| 海米烧花菜 |  | 早餐 |
| 酸奶 |  | 早餐 |
| 煮鸡蛋(75克) |  | 早餐 |
| 馒头(175g) |  | 早餐 |
| 菜籽油[青油] |  | 早餐 |
| 腐竹拌菠菜 |  | 午餐 |
| 米饭(125克) |  | 午餐 |
| 肉丝炒芹菜(芹菜120g) |  | 午餐 |
| 紫菜鸡蛋汤 |  | 午餐 |
| 菜籽油[青油] |  | 午餐 |
| 白菜炒肉丝(白菜120g) |  | 晚餐 |
| 米饭(175克) |  | 晚餐 |

数据来源：中国营养学会《中国居民膳食指南（2022）》、国家营养改善计划监测系统《2022年中小学生膳食指导和营养健康教育工作手册》。



8