

福建省卫生健康委员会 文件 福建省教育厅

闽卫政法〔2025〕55号

福建省卫生健康委员会 福建省教育厅关于印发 福建省中小学生营养食谱（试行）的通知

各设区市卫健委、教育局，平潭综合实验区社会事业局，省疾控中心，有关学会、协会：

为贯彻落实《“健康福建2030”行动规划》《健康福建行动实施方案》《福建省居民营养计划（2017-2030年）》及教育部、国家市场监督管理总局、国家卫生健康委员会《学校食品安全与营养健康管理规定》等相关要求，适应改善中小学生营养状况、提升健康水平需要，省卫健委、省教育厅研究制定了《福

建省中小学生营养食谱（试行）》。现印发给你们，请结合实际认真贯彻执行。

福建省卫生健康委员会

福建省教育厅

2025年9月11日

（此件主动公开）

福建省中小学生营养食谱（试行）

青少年处于生长发育的关键时期，合理膳食、均衡营养是中小小学生智力和体格正常发育乃至一生健康的物质保障。青少年营养状况不仅关系到个人的成长发育和全面发展，也关系着民族素质的养成和提升。为贯彻落实《“健康福建 2030” 行动规划》《健康福建行动实施方案》《福建省居民营养计划（2017-2030 年）》及教育部、国家市场监督管理总局、国家卫生健康委员会《学校食品安全与营养健康管理规定》等相关要求，不断改善中小小学生营养状况，提升健康水平，适应中小小学生健康成长需要，结合我省饮食习惯，研究制定《福建省中小小学生营养食谱（试行）》（以下简称《食谱》）。《食谱》适用于为中小小学生供餐的学校食堂和校外学生餐供餐单位（以下简称“供餐单位”），规定了 6-17 岁中小小学生学生餐的供餐原则与要求，提供带量食谱示例。具体内容如下：

一、基本原则

供餐单位为中小小学生制作供应的学生餐应遵循“安全卫生、营养均衡、厉行节约”的原则。

（一）安全卫生原则。供餐单位应按照《中华人民共和国食品安全法》及其实施条例、《学校食品安全与营养健康管理规定》等相关要求，严把卫生质量关，守住食品安全底线。

（二）营养均衡原则。参照《中国居民膳食营养素参考摄入

量》《中国学龄儿童膳食指南》和《学生餐营养指南》(WS/T 554)等要求,结合当地的食物种类、季节特点和饮食习惯,合理搭配食物,均衡营养摄入,保证各年龄段学生的正常生长发育需求,并预防和控制超重肥胖。

(三)厉行节约原则。学校应依据《中华人民共和国反食品浪费法》《营养与健康学校建设指南》要求,营造珍惜食物、节约为荣的氛围,开展营养与健康宣传教育,读懂食品标签标识,培养学生不偏食不挑食,养成勤俭节约、反对浪费的良好习惯。

二、主要内容

(一)食品安全

1. **管理要求。**供餐单位应当依法取得食品经营许可证,严格按照核准的经营项目进行经营,按照《餐饮服务食品安全操作规范》、《食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范》(GB 31654)、《食品安全国家标准 消毒餐(饮)具》(GB 14934)和《校园配餐服务企业管理指南》(GB/T 45701)等规范要求,采购安全卫生的食品原料、食品添加剂及食品相关产品,确保运输、贮存及加工过程的食品安全,防止交叉污染,加强病媒生物防制,保障场所、设施设备及餐用具卫生。从事切菜、配菜、烹饪、传菜、餐用具清洗消毒等接触直接入口食品工作的人员应进行健康检查,取得健康证明后方可上岗。

2. **菜肴安全要求。**学生餐菜肴应当保证食材新鲜,不得使用、制售《中华人民共和国食品安全法》第三十四条规定禁止使用的

食品；不得制售冷荤类、生食类（新鲜水果除外）、裱花蛋糕、现榨果蔬汁、保健食品、含乳饮料、火腿肠等；不得使用四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆、散装食用油等高风险食品和牲畜甲状腺、其它不明动物的器官、组织及腺体等；不得采购、使用亚硝酸盐（包括亚硝酸钠、亚硝酸钾）和含铝食品添加剂；不得使用没有完整标识的散装食品、隔夜菜、“开袋加热倒出即食”的预制菜；提供豆浆必须烧开后煮沸后方可饮用；熟肉类、水产类、鲜奶制品等需注意存放温度和存放时间；慎用多刺鱼类、油炸食品、辛辣食品、腌制食品。

3. 加工操作要求。学生餐菜肴应当烧熟煮透，从烧熟至食用间隔时间不得超过两小时（学校食堂）或三小时（校外供餐单位），配送时应规范维持温度，不隔顿食用。供餐单位应当规范食品加工制作行为，生熟食品分开存放、加工。加工制作的容器和工具按标识区分使用，餐具用具清洗消毒彻底。

（二）合理配餐

1. 营养需要。供餐单位应编制学生餐每周带量食谱（示例见附件1）。带量食谱应依据《营养健康食堂建设指南》《学生餐营养指南》《中国居民膳食营养素参考摄入量》《中国学龄儿童膳食指南》等技术指南和标准，结合菜肴风味口感进行设计，以确保学生餐平均每天提供的食物和营养符合其生长发育和学习需要，预防钙、铁、维生素A的缺乏，避免热量、脂肪、添加糖的过多摄入，促进中小学生学习健康饮食习惯的形成，并根据季节变化或者

学生实际情况及时调整。

鼓励使用膳食分析平台或软件，公示营养素供应量；有条件的供餐单位按《餐饮服务食品营养标识指南》对学生餐进行营养标识。

2. 合理搭配。学生餐一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶及大豆类等4类食物中的3类及以上，尤其是早餐。其中，谷薯类满足学生能量需求；新鲜蔬菜水果提供维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物等；鱼禽肉蛋类、奶类及大豆类提供优质蛋白质、维生素和矿物质等。

推荐早餐、午餐、晚餐提供的能量和主要营养素分别约占全天总量的25%~30%、35%~40%、30%~35%。

3. 食物多样。在满足中小学生学习生长发育所需能量和营养素需要的基础上，注重食物多样。每天食物种类应不少于12种，若按照一日三餐分配食物品种数，早餐至少摄入3~5种，中餐摄入4~6种，晚餐4~5种，还可以辅以加餐1~2种；每周食物种类应不少于25种。推荐提供营养素含量丰富的食物，特别是富含钙、铁和维生素A的食物（见附件2）。通过食物互换（见附件3），适时调配，实现平衡膳食。

谷薯类：包括米、面、杂粮和薯类等，可用杂粮或薯类部分替代米或面，避免长期提供1种主食。

蔬菜水果类：每天提供至少5种以上新鲜蔬菜，一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜。适量提供菌藻类。每天提供至少1种新鲜水果。尽量提供当季时令鲜果，建议在午餐或

晚餐时提供。

鱼禽肉蛋类：禽肉与畜肉互换，鱼与虾、蟹等互换，各种蛋类互换。优先选择水产类或禽类；畜肉以瘦肉为主，少提供肥肉；尽量不用高油、高糖、高盐的深加工食品。每周提供 1~2 次动物肝脏。蛋类可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。每周至少提供 3 次水产品，其中鱼类尽量选择刺少、易取肉的品种。

奶类及大豆类：平均每人每天提供 300g 以上牛奶或相当量的奶制品，可分三餐提供，也可集中于某一餐提供。不提供含乳饮料，发酵乳尽量提供无添加糖的产品。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。

此外，推荐每天提供 10g 坚果，如走读生坚果摄入不足可在家补充。应注意，三餐不能用糕点、甜食或零食代替，不提供含糖饮料。

4. 健康烹饪

学生餐应采用合理的烹调方法，以蒸、煮、炖、炒为主，尽量减少煎、炸、烟熏等可能产生有毒有害物质的烹调方式。

蔬菜应先洗后切。尽量用流水冲洗，不要在水中长时间浸泡，避免水溶性维生素和矿物质过量流失，蔬菜洗净后尽快加工处理并尽快食用，避免反复加热。

5. 减油、减盐、减糖

学生餐应清淡，每人每天烹调油用量不超过 20~30g，避免长期提供 1 种烹调油；控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食

盐在内，提供的食盐不超过每人每天 4~5g；人均每日添加糖摄入量不高于 25g。学生餐减油、减盐、减糖指南见附件 4。

三、保障措施

（一）供餐单位要建立健全食品安全管理制度，并在显著位置公示。定期开展食品安全自查，发现问题和隐患立即整改，并保留自查和整改记录。

（二）供餐单位要严格执行进货查验、食品留样等制度。对每餐次加工制作的每种食品成品进行留样，每个品种留样量应当满足检验需要，不得少于 125 克，并记录留样食品名称、留样量、留样时间、留样人员、销毁时间等。留样食品应当由专柜冷藏保存 48 小时以上。

（三）学生餐相关从业人员每年应定期接受食品安全与营养健康等方面知识、技能培训，不断提高科学营养配餐能力。厨师还应接受低盐、低油、低糖菜品制作技能培训，做到合理搭配并熟练烹饪菜肴。

（四）学校要设有固定宣传阵地，宣传食品安全、营养健康和反食品浪费等知识。在食堂或其他醒目位置公示学生餐的带量食谱。注意吸收采纳关于学生餐营养制作方面好的意见、建议，不断完善相关供应保障措施，努力提高师生和家长的满意度。

（五）学校要依法配合属地卫生健康部门，开展食品安全风险监测、食源性疾病预防、营养健康科普等工作。

（六）学校要认真落实《学校食品安全与营养健康管理规定》

规定的职责，将营养与健康教育、食育活动纳入学校日常教育内容，培养学生合理膳食的健康生活方式。

（七）学校要根据《国家突发公共卫生事件相关信息报告管理工作规范（试行）》和当地食品安全事故应急预案等要求，细化完善集中用餐食品安全应急管理和突发事件报告制度、食品安全事故处置方案。鼓励学校组织开展食品安全应急演练。发生食品安全事件时，应立即依法依规稳妥处置。

（八）教育部门要加强对学生餐工作的监督管理和评价考核，指导、督促学校建立健全食品安全与营养健康相关管理制度，深入开展营养与健康学校、食堂创建活动。

（九）卫生健康、教育部门要充分利用全民营养周、中国学生营养日、食品安全宣传周等时间节点，组织学校广泛开展营养与健康宣传活动，培养中小学生不偏食、不挑食的健康饮食习惯。

（十）各地要因地制宜，探索适合本地、本校学生营养状况的学生餐营养食谱及管理方案。认真总结提炼，将成效好、可复制、可推广的措施和经验，提升为制度规定、标准规范，不断健全我省学校营养健康管理长效机制。

- 附件：
1. 各年龄段学生一周带量食谱示例
 2. 常见富含营养素的食物举例
 3. 主要食物互换表
 4. 学生餐减油、减盐、减糖指南

小学生（6-8岁）一周带量食谱（示例）

本食谱适合中等强度身体活动水平（PAL=1.55-1.60）6-8岁学生的能量需要。												重量单位：克（为可食部重量）			
餐次	周一			周二			周三			周四			周五		
	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量
早餐	饺子			核桃土司			鸡蛋面			提子面包			红豆粥		
		小麦粉	50		小麦粉	30		面条	60		小麦粉	50		稻米	30
		荠菜	45		核桃	5		小白菜	50		葡萄干	5		红豆	20
		瘦猪肉	10		白砂糖	3		鸡蛋	30		白砂糖	5	黄瓜炒蛋		
	水煮鸡蛋				酵母（干）	1	酸奶				酵母（干）	1		黄瓜	40
		鸡蛋	40	五香卤蛋				酸奶	100	茶叶蛋				鸡蛋	30
	炒绿豆芽				鸡蛋	40					鸡蛋	40	酸奶		
午餐		绿豆芽	50	炒菠菜						炒流星包				酸奶	100
	酸奶				菠菜	60				流星包菜	60				
		酸奶	100	学生奶						学生奶					
				原味学生奶	200					原味学生奶	200				
	大米饭			燕麦饭			芸豆饭			芋头饭			二米饭		
		稻米	70		稻米	50		稻米	55		稻米	55		稻米	50
	原味猪排				燕麦	20		芸豆（干、红）	20		芋头	50		小米	45
晚餐		猪大排	15	海蛎炖蛋			荔枝肉			南煎肝			牛腩焖萝卜		
	彩椒炒鲑鱼				海蛎	30		马铃薯	50		猪肝	10		白萝卜	30
		彩椒	40		鸡蛋	20		猪里脊	25		洋葱	10		牛腩	25
		鲑鱼	30	肉沫茄子				白砂糖	1		木耳（干）	2	炸鱼排		
	养生南瓜				茄子	20	腐竹炒蒜苗				白砂糖	1		鱼排	45
		南瓜	80		瘦猪肉	10		蒜苗	20	茄汁巴沙鱼				芝麻（白）	5
	醋溜白菜			炆炒三丝				腐竹（干）	15		巴沙鱼	35	佛手瓜炒彩椒		
		大白菜	80		豆腐丝	35	蒜香油菜心				番茄	25		佛手瓜	20
	莲子汤				海带（浸）	10	茶树菇汤		95	炒藕片				彩椒	20
		莲子（干）	5		红甜椒	10		茶树菇（干）	2		莲藕	30	炒芥蓝		
		瘦猪肉	5	炒黄白菜				高汤	适量		胡萝卜	15		芥蓝	80
	水果			山药羹			蒜蓉虾仁			清炒天津白			大骨菌菇汤		
		苹果	200		山药	20		虾仁	40	香菜鱼丸汤				金针菇	20
				水果			水果				天津白	80		大骨	适量
					香蕉	100		梨	100		鱼丸	15	水果		
										香菜	2		橙	100	
										金橘	100				
全天用量	绿豆饭			荞麦饭			芝麻饭			黑米饭			地瓜饭		
		稻米	65		稻米	50		稻米	65		稻米	65		稻米	50
		绿豆	20		荞麦	20		芝麻（黑）	3		黑米	25		地瓜	20
	黄豆焖前腿肉			姜母鸭			香卤鸡翅根			红烧狮子头			炒三丁		
		猪腿肉	15		鸭	20		鸡翅根	40		猪腿肉	15		马铃薯	30
		黄豆	5		生姜	5	青椒炒笋				鸡蛋	10		鸡胸脯肉	20
	芹菜炒牛肉			肉片炒莴笋				春笋	30		鲜玉米粒	10		胡萝卜	15
		牛肉	25		莴笋	30		胡萝卜	20	虾米炒小瓜				菜花	40
		胡萝卜	15		瘦猪肉	20	清炒上海青		10		西葫芦	50		小花干	15
		芹菜	10	西芹炒杏鲍菇		60		上海青	95	蒜香油麦菜		5		小香干	15
	红烧冬瓜				西芹	20	干贝冬瓜汤		20		油麦菜	80	蒜蓉空心菜		
		冬瓜	50		杏鲍菇	20		冬瓜	20	海带苗豆腐汤				空心菜	80
		香菇（鲜）	20	虾皮盖菜		85		干贝	1		豆腐	45	丝瓜蛋汤		
	清炒红苋菜				盖菜	5	芙蓉蒸蛋		20		海带苗	10		丝瓜	10
		红苋菜	90		虾皮	5		鸡蛋	20	肉丝炒豇豆				鸡蛋	10
紫菜汤			大骨萝卜汤			学生奶				豇豆	30	蒜香夹骨肉			
	紫菜（干）	1		白萝卜	15		原味学生奶	200		瘦猪肉	10	学生奶			
学生奶			酸奶			水果				瘦猪肉	10		原味学生奶	200	
	原味学生奶	200		酸奶	100			100		酸奶	100	水果			
				酸奶	100			100		酸奶	100		香蕉	100	
			水果							梨	100				
全天用量	日用调味菜			日用调味菜			日用调味菜			日用调味菜			日用调味菜		
		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5
		蒜	5		蒜	5		蒜	5		蒜	5		蒜	5
		姜	5		姜	5		姜	5		姜	5		姜	5
	油盐量			油盐量			油盐量			油盐量			油盐量		
	豆油	20		花生油	20		玉米油	20		豆油	20		玉米油	20	
	含钠调味品以食盐计	4		含钠调味品以食盐计	4		含钠调味品以食盐计	4		含钠调味品以食盐计	4		含钠调味品以食盐计	4	
编制单位：福建省营养师协会															

小学生（6 - 8岁）一周食谱营养素含量

	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素A (μgRAE)	维生素B1 (mg)	维生素B2 (mg)	维生素C (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
周一	1589	68	47	232	616	1.1	1.1	156	832	15	9.3
周二	1571	65	52	218	651	1.0	1.2	168	863	19	11.2
周三	1596	71	50	225	600	0.9	1.0	161	891	18	18.0
周四	1594	64	45	241	1100	1.1	1.2	113	758	15	8.3
周五	1609	65	46	244	466	0.9	1.0	134	858	15	9.1
均值	1592	66	48	232	686	1.0	1.1	147	840	16	11.2
推荐值（男）	1700	64	38-57	234-276	430	1.0	1.0	60	800	12	7.0
推荐值（女）	1550	58	34-52	213-252	390	0.9	0.9	60	800	12	7.0

- 温馨提示：
1. 本食谱菜品可能含麸质谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳制品及坚果类等致敏原，请过敏体质同学用餐前仔细核对食谱。
 2. 本食谱依据《中国食物成分表》计算各类营养素，不同烹饪方法可能对实际营养素有影响。
 3. 本食谱参考男女平均能量需要量编制，不同性别学生可通过适当增减不同食物（如谷薯类、肉类等）进食量，来调节能量摄入。
 4. 本食谱中蛋白质、维生素A、维生素C、铁、锌等营养素由天然食物提供，略高于推荐值有利于青少年健康成长，且属于安全范围。
 5. 本食谱中酸奶按含糖酸奶计算营养素含量，每100克酸奶约含添加糖8克，推荐提供无糖酸奶。
 6. 瘦猪肉按每100克含8克脂肪计；猪腿肉按每100克含12克脂肪计。

小学生（9-11岁）一周带量食谱（示例）

本食谱适合中等强度身体活动水平（PAL=1.60-1.65）9-11岁学生的能量需要。重量单位：克（为可食部重量）

餐次	周一			周二			周三			周四			周五			
	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	
早餐	红豆面包			蔬菜鸡蛋饼			燕麦粥			煮面条			笋肉包			
		小麦粉	50		小麦粉	70		稻米	60		面条	85		小麦粉	30	
		红豆	20		流星包菜	50		燕麦	20		小油菜	70		猪腿肉	20	
		白砂糖	5		鸡蛋	30	清炒芥蓝				鸡蛋	40		笋干	10	
		酵母（干）	1		胡萝卜	20		芥蓝	65	学生奶			白粥			
	茶叶蛋			学生奶			水煮蛋				原味学生奶	125		稻米	30	
		鸡蛋	50		原味学生奶	125		鸡蛋	50				清炒菠菜			
	清炒春菜						酸奶							菠菜	80	
午餐		春菜	80					酸奶	100					芝麻（白）	5	
	酸奶												酸奶			
		酸奶	100											酸奶	100	
	地瓜饭			炒面			紫薯饭			二米饭			山药饭			
		稻米	70		上海青	115		稻米	75		稻米	85		稻米	90	
		地瓜	50		面条	100		紫薯	30		小米	25		山药	35	
	清蒸鳕鱼				蒜苔	40	花生蒸排骨			前腿肉焖芸豆			酱香鸭			
		鳕鱼	40		鱿鱼	30		猪小排	30		猪腿肉	30		鸭肉	40	
晚餐	肉沫茄子			猪蹄焖黑豆			花生仁	10		芸豆（干、红）	10		豆豉	3		
		茄子	80		猪蹄	30	鸭边腿焖冬瓜			黄瓜炒虾仁			杏鲍菇炒鸡蛋			
		瘦猪肉	15		黑豆	15		冬瓜	40		虾仁	45		鸡蛋	50	
	蒜蓉秋葵			茭白炒彩椒				鸭边腿	25		黄瓜	30		小香干	30	
		秋葵	115		彩椒	40	腐竹炒木耳				香菇（鲜）	20		杏鲍菇	20	
	手撕包菜				茭白	20		胡萝卜	20	焖芋头			杂炒玉米粒			
		平包菜	90	猪肝汤				腐竹（干）	15		芋头	85		胡萝卜	25	
		胡萝卜	20		鸡毛菜	10		黑木耳（干）	2		蒜苗	10		豌豆	20	
全天用量	银耳羹			学生奶			炒空心菜			蒜蓉菜心			菜心	115	炒黄白菜	
		银耳（干）	3		原味学生奶	125		空心菜	115						黄白菜	115
	学生奶			水果			干贝苦瓜羹			紫菜蛋汤			鸡蛋	10	香菜鱼丸汤	
		原味学生奶	125		苹果	200		苦瓜	20						鱼丸	15
	水果							干贝	1		紫菜（干）	1			香菜	3
		香蕉	100				学生奶			学生奶			原味学生奶	125	水果	
								原味学生奶	125						火龙果	100
							水果			水果						
晚餐								火龙果	100		圣女果	50				
	黑米饭			扁豆饭			炒粉干			芝麻饭			盖菜肉沫咸饭			
		稻米	80		稻米	70		粉干	100		稻米	105		盖菜	115	
		黑米	25		扁豆	20		青椒	80		芝麻（黑）	5		稻米	105	
	板栗蒸鸡			土豆炖牛腩				瘦猪肉	30	小炒牛肉				洋葱	30	
		鸡	35		马铃薯	35		胡萝卜	20		牛肉	35		瘦猪肉	25	
		板栗	15		牛腩	30	茄汁巴沙鱼				芹菜	30	五香卤翅根			
	莴笋炒肉			虾皮蒸蛋				巴沙鱼	50	莲藕炒肉				鸡翅根	40	
全天用量		莴笋	70		鸡蛋	20		番茄	30		莲藕	60	百合蒸南瓜			
		瘦猪肉	15		虾皮	5	炒地瓜叶				瘦猪肉	15		南瓜	65	
	清炒白地瓜			清炒西葫芦				地瓜叶	115	炆炒三丝				百合	10	
		白地瓜	80		西葫芦	80	鸭血粉丝汤				豆腐丝	50	蚬子丝瓜汤			
	清炒小白菜			清炒苋菜				鸭血	10		彩椒	25		蚬子	15	
		小白菜	120		红苋菜	115		粉丝	5		海带（浸）	15		丝瓜	10	
	豆腐汤			虫草花大骨汤			学生奶			蒜香油麦菜			学生奶			
		豆腐	55		虫草花（干）	5		原味学生奶	125		油麦菜	115		原味学生奶	200	
全天用量		裙带菜（干）	3		大骨	适量	水果			白萝卜丝汤						
	学生奶			酸奶							白萝卜丝	20				
		原味学生奶	125		酸奶	100				酸奶						
	水果										酸奶	100				
全天用量	调味菜			调味菜			调味菜			调味菜			调味菜			
		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5	
		蒜	5		蒜	5		蒜	5		蒜	5		蒜	5	
		姜	5		姜	5		姜	5		姜	5		姜	5	
	油盐量			油盐量			油盐量			油盐量			油盐量			
		豆油	25		玉米油	25		花生油	25		豆油	25		玉米油	25	
	含钠调味品以食盐计		5	含钠调味品以食盐计		5	含钠调味品以食盐计		5	含钠调味品以食盐计		5	含钠调味品以食盐计		5	

小学生（9 - 11 岁）一周食谱营养素含量

项目	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素A (μgRAE)	维生素B1 (mg)	维生素B2 (mg)	维生素C (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
周一	1937	82	55	293	707	1.2	1.2	169	1003	14	9.7
周二	1965	83	64	277	1033	1.2	1.3	122	1035	20	9.9
周三	2089	87	68	294	813	1.3	1.5	143	995	23	9.7
周四	2141	88	62	317	567	1.3	1.3	167	1070	25	24.0
周五	2070	86	65	296	751	1.2	1.3	154	1060	23	11.5
均值	2040	85	63	295	774	1.2	1.3	151	1033	21	12.9
推荐值（男）	2100	79	47-70	289-341	560	1.1	1.1	75	1000	16	7.0
推荐值（女）	1900	71	42-63	261-309	540	1.0	1.0	75	1000	16	7.0

- 温馨提示：
- 1. 本食谱菜品可能含麸质谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳制品及坚果类等致敏原，请过敏体质同学用餐前仔细核对食谱。
 - 2. 本食谱依据《中国食物成分表》计算各类营养素，不同烹饪方法可能对实际营养素有影响。
 - 3. 本食谱参考男女平均能量需要量编制，不同性别学生可通过适当增减不同食物（如谷薯类、肉类等）进食量，来调节能量摄入。
 - 4. 本食谱中蛋白质、维生素A、维生素C、铁、锌等营养素由天然食物提供，略高于推荐值有利于青少年健康成长，且属于安全范围。
 - 5. 本食谱中酸奶按含糖酸奶计算营养素含量，每100克酸奶约含添加糖8克，推荐提供无糖酸奶。
 - 6. 瘦猪肉按每100克含8克脂肪计；猪腿肉按每100克含12克脂肪计。

附件1-3

中学生（12-14岁）一周带量食谱（示例）

本食谱适合中等强度身体活动水平（PAL=1.70）12-14岁学生的能量需要。重量单位：克（为可食部重量）

餐次	周一			周二			周三			周四			周五		
	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量
早餐	全麦面包吐司			红豆饭			豆奶			饺子			面条		
		全麦粉	30		稻米	50		原味学生奶	125		小麦粉	80		面条	50
		葵花子仁	5		赤小豆	10		豆浆粉	25		猪腿肉	10		小白菜	20
		酵母（干）	1	西红柿炒蛋				水	50		大白菜	50		瘦猪肉	20
		白砂糖	3		番茄	50	果仁面包			绿豆粥				虾皮	5
	水煮鸡蛋				鸡蛋	50		全麦粉	50		稻米	10	菜包		
		鸡蛋	50	窝窝头				葡萄干	10		绿豆	10		小麦粉	30
	炒丝瓜			玉米面（强化豆粉）				酵母（干）	1	学生奶				圆白菜	20
		丝瓜	50	酸奶				白砂糖	5	原味学生奶			200	酸奶	
	酸奶				酸奶	100	水煮鸡蛋								
	酸奶	100					鸡蛋	50							
							炒奶白菜								
								奶白菜	50						
午餐	地瓜饭			燕麦饭			白米饭			黑米饭			二米饭		
		稻米	110		稻米	120		稻米	140		稻米	100		稻米	110
		地瓜	50		燕麦	10	黄焖鸡				黑米	20		小米	10
	腐竹烧肉			烧牛肉				鸡腿	50	照烧鸭边腿			荔枝肉		
		五花肉	50		牛腩	50		青椒	15		鸭边腿	70		瘦猪肉	50
		腐竹（干）	20		油豆腐	50		香菇（鲜）	10	茶香虾				马蹄	40
	青豆炒虾仁			菜花焖鱼扣			巴沙鱼蒸豆腐				基围虾	30		白砂糖	1
		虾仁	30		菜花	60		巴沙鱼	50		红茶	5	炸鱼排		
		鲜玉米粒	20		鱼丸	40		老豆腐	50	香干炒西芹				鱼排	50
		毛豆仁	10	炒豆芽			养生南瓜				小香干	50		马铃薯	20
	洋葱炒黑木耳				绿豆芽	60		南瓜	80		西芹	40	清炒西葫芦		
		洋葱	30		胡萝卜	30		芝麻（白）	8	炒西兰花				西葫芦	50
		黑木耳（干）	10	炒芥蓝			炒盖菜				西兰花	100		甜椒	20
	蒜蓉上海青				芥蓝	100		盖菜	130	紫菜汤			炒空心菜		
		上海青	90	大骨冬瓜汤			香菜猪肝汤				紫菜（干）	1		空心菜	120
	萝卜丝汤				冬瓜	30		猪肝	15	水果			黄瓜豌豆汤		
		白萝卜	30		大骨	适量		香菜	2		苹果	200		黄瓜	10
	学生奶			水果			学生奶						学生奶		
	原味学生奶	125		香蕉	100		原味学生奶	125				原味学生奶			
水果						水果						水果			
	橙	130					圣女果	50				香蕉			
晚餐	白米饭			白米饭			玉米饭			白米饭			红枣饭		
		稻米	140		稻米	100		稻米	120		稻米	120		稻米	120
	宫保鸡丁			烧鸭				鲜玉米粒	20	茄汁牛肉				红枣（干）	10
		鸡胸脯肉	50		鸭	50	炒猪心				牛肉	60	虫草花滑鸡		
		黄瓜	30					猪心	70		番茄	60		鸡块	60
		花生仁	10	笋炒肉				青蒜	20	肉末蒸蛋				虫草花（干）	10
	红烧带鱼				瘦猪肉	50	芹菜炒鱿鱼				瘦猪肉	50	苦瓜炒蛋		
		带鱼	50	醋溜土豆丝				鱿鱼	50		鸡蛋	50		鸡蛋	50
	炒茭白				马铃薯	80		芹菜	30	佛手瓜炒胡萝卜				苦瓜	30
		茭白	60		白醋	1	红烧茄子				佛手瓜	50	麻婆豆腐		
		红甜椒	10	炒苋菜				茄子	70		胡萝卜	40		南豆腐	110
	炒地瓜叶				红苋菜	120		黑木耳（干）	2	炒生菜				五香豆豉	3
		地瓜叶	120	海带汤			蒜香油麦菜				生菜	120	炒菜心		
	干贝豆腐汤				海带（浸）	10		油麦菜	120	山药羹				菜心	90
		豆腐	30	学生奶			菌菇汤				山药	20	菠菜汤		
		干贝	2		原味学生奶	200		平菇	10	酸奶				菠菜	20
	学生奶			水果				金针菇	10		酸奶	100	学生奶		
		原味学生奶	125		橙	130	酸奶				圣女果	50		原味学生奶	125
水果						水果						水果			
	梨	100					苹果	200				梨			
全天用量	调味菜			调味菜			调味菜			调味菜			调味菜		
		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5
		姜	5		姜	5		姜	5		姜	5		姜	5
		蒜	5		蒜	5		蒜	5		蒜	5		蒜	5
	油盐量			油盐量			油盐量			油盐量			油盐量		
	豆油	25		玉米油	25		花生油	25		豆油	25		玉米油	25	
含钠调味品以食盐计			含钠调味品以食盐计			含钠调味品以食盐计			含钠调味品以食盐计			含钠调味品以食盐计			

中学生（12-14岁）一周食谱营养素含量

	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素A (μgRAE)	维生素B1 (mg)	维生素B2 (mg)	维生素C (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
周一	2442	100	81	339	549	1.4	1.2	137	1117	28	12.2
周二	2539	103	75	374	591	1.4	1.4	172	987	22	15.5
周三	2401	110	65	357	1591	1.4	1.8	99	940	23	13.0
周四	2418	112	75	337	534	1.4	1.2	119	1145	27	14.7
周五	2456	101	65	378	641	1.4	1.2	145	933	20	12.1
均值	2451	105	72	357	781	1.4	1.4	134	1024	24	13.5
推荐值（男）	2600	98	58-87	358-423	780	1.4	1.4	95	1000	16	8.5
推荐值（女）	2200	83	49-73	303-358	730	1.2	1.2	95	1000	18	7.5

- 温馨提示：
- 1. 本食谱菜品可能含麸质谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳制品及坚果类等致敏原，请过敏体质同学用餐前仔细核对食谱。
 - 2. 本食谱依据《中国食物成分表》计算各类营养素，不同烹饪方法可能对实际营养素有影响。
 - 3. 本食谱参考男女平均能量需要量编制，不同性别学生可通过适当增减不同食物（如谷薯类、肉类等）进食量，来调节能量摄入。
 - 1. 本食谱中蛋白质、维生素A、维生素C、铁、锌等营养素由天然食物提供，略高于推荐值有利于青少年健康成长，且属于安全范围。
 - 5. 本食谱中酸奶按含糖酸奶计算营养素含量，每100克酸奶约含添加糖8克，推荐提供无糖酸奶。
 - 6. 瘦猪肉按每100克含8克脂肪计；猪腿肉按每100克含12克脂肪计。

中学生(15-17岁)一周带量食谱(示例)

本食谱适合中等强度身体活动水平 (PAL=1.75) 15-17岁学生的能量需要。

重量单位：克（为可食部重量）

餐次	周一			周二			周三			周四			周五		
	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量	菜肴	食物	重量
早餐	红豆葡萄干面包			扁肉			核桃面包			面条			花生粥		
		全麦粉	50		小麦粉	15		全麦粉	50		面条	60		稻米	40
		葡萄干	10		猪腿肉	10		核桃	5		小白菜	20		花生仁	10
		赤小豆	10	笋包				杏仁	1		番茄	20		窝窝头	
		酵母(干)	2			酵母(干)	2		鸡蛋	60		玉米面(强化豆粉)	50		
		白砂糖	5		圆白菜	30		白砂糖	5	豆沙包			炒红豆		
	水煮鸡蛋				笋干	5	炒秋葵				小麦粉	20		豇豆	40
		鸡蛋	50	煎鸡蛋				鸡蛋	70		绿豆	20	卤鸡蛋		
	清炒大白菜						学生奶				白砂糖	5		鸡蛋	70
		大白菜	80	酸奶				原味学生奶	200	酸奶				学生奶	
		猪腿肉	10		酸奶	100					酸奶	100		原味学生奶	125
	水果														
	圣女果	50													
豆奶															
	原味学生奶	125													
	豆浆粉	25													
	水	50													
午餐	二米饭			扁豆饭			南瓜饭			燕麦饭			黑米饭		
		稻米	130		稻米	160		稻米	130		稻米	160		稻米	140
		小米	30		扁豆	20		南瓜	50		燕麦	20		黑米	20
	黄焖鸡			姜母鸭			猪心炒黄瓜			莴笋烧牛腩			卤鸡翅根		
		鸡	40		鸭	30		猪心	50		莴笋	70		鸡翅根	30
		香菇(鲜)	20		生姜	20		黄瓜	40		牛腩	40		小香干	30
		青椒	10		鸭心	10	番茄炒蛋			佛手瓜炒虾仁			鱼香肉丝		
	清蒸带鱼			菠萝咕嚕肉				鸡蛋	70		佛手瓜	70		猪腿肉	30
		带鱼	50		猪里脊	30		番茄	50		虾仁	20		春笋	20
		蒜苗	10		菠萝	20	油豆腐炒西芹			炒土豆丝				黑木耳(干)	5
		金针菜(干)	1		白砂糖	2		油豆腐	50		马铃薯	80	炒西葫芦		
	腐竹炒山药			清蒸萝卜				西芹	30		小尖椒	10		西葫芦	80
		山药	80		白萝卜	80	清炒生菜			蒜蓉空心菜				胡萝卜	20
		腐竹(干)	10	虾米炒盖菜				生菜	100	紫菜蛋花汤			清炒菜心		
		蒜炒青菜			盖菜	120	虫草花排骨汤				空心菜	120		菜心	100
		上海青	120		虾米	5		猪大排	20		鸡蛋	10	莲藕汤		
		菌菇汤		西红柿汤				虫草花(干)	3		紫菜(干)	1		莲藕	20
		平菇	20		番茄	20	水果				水果		学生奶		
	原味学生奶	125		香蕉	200		蜜橘	200		梨	200		原味学生奶	125	
	水果											水果			
	苹果	200										橙			
晚餐	炒面			红枣饭			炒粉			玉米饭			紫薯饭		
		面条	150		稻米	150		米粉	180		稻米	130		稻米	100
		猪五花	40		红枣(干)	10		鸡胸脯肉	20		鲜玉米粒	20		紫薯	80
		甜椒	20	牛肉炒芹菜				蒜苗	10	酱烧鸭边腿			茄汁巴沙鱼		
	虾仁煮丝瓜				牛肉	40		牡蛎(干)	4		鸭边腿	40		巴沙鱼	80
		丝瓜	90		芹菜	30	炸鱼排				茶树菇(干)	10		番茄	20
		虾仁	20	鱿鱼炒蒜苔				鱼排	100	千张烧肉			洋葱炒猪肉		
	菜花高汤				鱿鱼	50	黄焖茄子				猪腿肉	70		洋葱	50
		菜花	20		蒜苔	50		茄子	80		千张	30		猪肋条	20
		高汤	适量	炒豆腐丝				菠菜	120	炒胡萝卜			蒜炒金针菇		
	酸奶				豆腐丝	80		芝麻(白)	8		胡萝卜	60		金针菇	100
		酸奶	100		绿豆芽	10	海带苗汤				芹菜	10	蒜蓉油麦菜		
	水果				炒苋菜			海带苗	10	炒芥蓝			油麦菜		
		香蕉	100		红苋菜	120		海带苗	10		芥蓝	120	毛豆仁猪肝汤		
					冬瓜汤			酸奶	100	黄瓜汤				毛豆仁	20
					冬瓜	30		酸奶	100		黄瓜	20		猪肝	20
					干贝	1	水果				竹荪(干)	12	酸奶		
					原味学生奶	200		梨	100	学生奶				酸奶	100
				水果					水果				水果		
									蜜橘				苹果	200	
全天用量	调味菜			调味菜			调味菜			调味菜			调味菜		
		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5		葱	5
		姜	5		姜	5		姜	5		姜	5		姜	5
		蒜	5		蒜	5		蒜	5		蒜	5		蒜	5
	油盐量			油盐量			油盐量			油盐量			油盐量		
	豆油	25		玉米油	25		花生油	25		豆油	25		玉米油	25	
	含钠调味品以食盐计	5		含钠调味品以食盐计	5		含钠调味品以食盐计	5		含钠调味品以食盐计	5		含钠调味品以食盐计	5	

编制单位：福建省营养师协会

中学生（15-17岁）一周食谱营养素含量

	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素A (μgRAE)	维生素B1 (mg)	维生素B2 (mg)	维生素C (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
周一	2715	104	79	407	596	1.6	1.4	115	1081	27	13.1
周二	2743	116	77	411	612	1.4	1.5	147	1115	26	16.4
周三	2617	87	73	415	979	1.7	1.4	116	886	23	10.8
周四	2784	112	77	428	922	1.6	1.7	143	972	24	15.2
周五	2621	109	79	385	1960	1.6	1.8	123	1139	35	14.4
均值	2696	106	77	409	1014	1.6	1.6	129	1039	27	14.0
推荐值（男）	2950	111	66-98	406-479	810	1.6	1.6	100	1000	16	11.5
推荐值（女）	2350	88	52-78	323-382	670	1.3	1.2	100	1000	18	8.0

- 温馨提示：
- 1. 本食谱菜品可能含麸质谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳制品及坚果类等致敏原，请过敏体质同学用餐前仔细核对食谱。
 - 2. 本食谱依据《中国食物成分表》计算各类营养素，不同烹饪方法可能对实际营养素有影响。
 - 3. 本食谱参考男女平均能量需要量编制，不同性别学生可通过适当增减不同食物（如谷薯类、肉类等）进食量，来调节能量摄入。
 - 4. 本食谱中蛋白质、维生素A、维生素C、铁、锌等营养素由天然食物提供，略高于推荐值有利于青少年健康成长，且属于安全范围。
 - 5. 本食谱中酸奶按含糖酸奶计算营养素含量，每100克酸奶约含添加糖8克，推荐提供无糖酸奶。
 - 6. 瘦猪肉按每100克含8克脂肪计；猪腿肉按每100克含12克脂肪计。

附件 2

常见富含营养素的食物举例

一、富含优质蛋白质的食物：瘦肉、禽、鱼、虾、蛋、大豆类、奶及奶制品等。

二、富含钙的食物：奶及奶制品、大豆类、深色蔬菜及菌藻、贝类、虾皮、芝麻等。

三、富含铁的食物：动物肝脏、动物血、贝类、芝麻等；同时搭配富含维生素 C 的食物，如深绿色的新鲜蔬菜和水果。

四、富含锌的食物：小麦胚粉、牡蛎、扇贝、海蚌、干香菇、干茶树菇、板栗、核桃等。

五、富含碘的食物：海带、紫菜、贻贝、海鱼等。

六、富含维生素 A 的食物：动物肝脏、蛋、奶及奶制品、深色蔬果等。

七、富含维生素 B₁ 的食物：葵花子仁、花生仁、黄豆、青豆、全谷物等。

八、富含维生素 B₂ 的食物：肝脏类、桂圆、紫菜、奶酪、全谷物等。

九、深色蔬菜举例：深绿色蔬菜，如菠菜、西兰花、油菜、芹菜叶、空心菜、韭菜、茼蒿、芥菜等；橘红色蔬菜，如胡萝卜、西红柿、南瓜、红辣椒等；紫色蔬菜，如紫甘蓝、红苋菜等。

以下为常见富含蛋白质、钙、铁和维生素 A 的食物及其营养
素含量：

表 1 常见优质蛋白质含量较高的食物及其蛋白质含量

单位：g/100g 可食部分

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪瘦肉	20.7	牛肉	20.0	鸡胸脯肉	24.6
羊肉	18.5	带鱼	17.7	马鲛鱼	21.2
海虾	16.8	鸡蛋	13.1	鸭蛋	12.6
牛奶	3.3	奶酪	25.7	黄豆（干）	35.0
豆腐（北）	9.2	豆腐（南）	5.7	腐竹	54.2

表 2 常见钙含量较高的食物及其钙含量

单位：mg/100g 可食部分

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
牛奶	107	奶酪（干酪）	799	酸奶	128
豆腐（北）	105	豆腐（南）	113	小香干	1019
油菜	148	红苋菜	178	红薯叶	180
黑木耳（干）	247	虾皮	991	鲍鱼	266
海带	348	芝麻子（白）	620	芝麻子（黑）	780

表 3 常见铁含量较高的食物及其铁含量

单位：mg/100g 可食部分

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	23.2	鸭肝	23.1	猪血	8.7
鸭血	30.5	鲍鱼	22.6	蛭子	33.6
小香干	23.3	黑木耳（干）	97.4	紫菜（干）	54.9
芝麻子（白）	11.1	芝麻子（黑）	22.7	葡萄干	9.1

表 4 常见维生素A含量较高的食物及其维生素 A 含量

单位：μgRAE/100g 可食部分

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	6502	鸭肝	1040	鸡蛋	255
鸭蛋	261	牛奶	54	奶酪	152
胡萝卜	342	菠菜	243	空心菜	113
甘薯（红心）	63	哈密瓜	77	福橘	50

附件 3

主要食物互换表

表 1 能量相当于 50g 大米、面的谷薯类

单位：g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
稻米或面粉	50	米饭（蒸）	150	粳米粥	375
米粉	50	面条（挂面）	50	面条（切面）	60
馒头或花卷	80	油条或油饼	45	水面筋	125
鲜玉米（市售）	335	小米（黄）	48	燕麦	52
马铃薯（市售）	230	红薯（市售）	320	山药（市售）	370
芋头（市售）	360	面包	55	饼干	40

表 2 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
白萝卜或胡萝卜	105	茄子	108	番茄	103
甜椒	122	黄瓜	109	南瓜	118
西葫芦	137	冬瓜	125	大白菜	113
小白菜	107	油菜	105	圆白菜	117
盖菜	107	芥蓝	102	菜花或西兰花	122
菠菜	113	红苋菜	137	莴笋	162
生菜	107	春笋	152	茭白	135
藕	114	荸荠	128	蒜苗	122

表 3 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	118	梨	122	桃	113
冬枣	108	葡萄	117	柿子	115
猕猴桃	120	草莓	103	柑橘、橙	135
菠萝	147	番石榴	103	桂圆	200
荔枝	137	枇杷	162	火龙果	145
香蕉	170	哈密瓜	140	西瓜	170

表 4 可食部相当于 50g 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
草鱼	86	鲤鱼	92	鲢鱼	82
鲫鱼	92	带鱼	65	大黄鱼	75
鲮鱼	70	鲳鱼	75	海虾	98
蛤蜊	128	鱿鱼	52	干贝	50

表 5 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的禽畜肉

单位: g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
瘦猪肉 (fat 8g)	50	猪大排 (市售)	84	猪小排 (市售)	88
牛肉 (fat 9g)	52	羊肉 (fat 7g)	55	整鸡 (市售)	81
鸡胸脯肉	42	鸡腿 (市售)	70	鸡翅 (市售)	79
整鸭 (市售)	78	酱牛肉	32	福建式肉松	42

注: fat 表示每 100 g 生肉中脂肪的含量。

表 6 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	豆腐 (北)	190	豆腐 (南)	307
内酯豆腐	350	豆浆	583	豆腐丝	82
千张	72	豆腐干	118	腐竹	33

表 7 蛋白质含量相当于 100 克鲜牛奶的奶类及其制品

单位: g

食物名称	重量	食物名称	重量	食物名称	重量
纯牛奶	100	奶粉	17	酸奶	100
奶酪	13				

附件 4

学生餐减油、减盐、减糖指南

一、减油措施

（一）供餐单位应减少使用动物油脂含量高的食品以及需要过油处理的菜肴等，推荐采用计量的方式控制食用油的使用量；鼓励家庭使用控油壶等控制食用油用量。

（二）选择合理的烹调方法。如蔬菜可采用蒸、煮、凉拌等无油、少油的烹饪方法，减少“炒菜”频率；动物性食物采用蒸、炖、白灼和焖等方式代替油炸、油煎，炖汤、炖肉时宜去掉浮油。

（三）减少点外卖的频率；在食堂就餐和点外卖时尽量少吃油炸食品，如炸鸡排、炸鸡翅、炸薯条、油条油饼、煎饼等。

（四）烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不喝油腻的菜汤或用菜汤拌饭。

（五）少用动物性油脂作为食用油；通过减少油炸类零食、代可可脂等的摄入，降低反式脂肪酸摄入。

（六）学会阅读食品营养标签，多选择标注“无脂肪”或“低脂肪”等脂肪含量低的预包装食品。

二、减盐措施

（一）供餐单位应少备咸菜等含盐量高的食材，鼓励采用计量的方式控制食用盐总量，通过炒菜起锅时再加咸味调味品等方

式，逐渐减少食用盐以及其他含钠调味品的使用量；鼓励家庭使用控盐勺等控制食用盐用量。

（二）多食用新鲜蔬菜水果，少吃榨菜、咸菜和酱制食物，尽量做到餐餐有蔬菜、深色占一半。

（三）少食用含盐高的加工类食品，少吃加工肉制品，尽量选择新鲜的肉类、水产品 and 蛋类。

（四）学会阅读食品营养标签，少吃或不吃含盐较高的零食。

（五）培养清淡口味，多采用柠檬、醋、葱姜蒜等天然调味品来替代盐、酱油等调味品。

三、减糖措施

（一）供餐单位应少提供高糖类食品，不提供含糖饮料，控制烹饪时糖（如白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖等）的用量。

（二）培养良好饮食习惯，多喝白开水或淡茶水，不喝、少喝含糖饮料。中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量应不超过 50 克，最好控制在 25 克以下。含糖饮料含添加糖约 8%~11%，500mL 含糖饮料中的糖分可能超过 50 克。使用甜味剂的无蔗糖饮料不利于健康味觉的形成，也应少喝。

（三）减少高糖类食品，如饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果脯、果酱等的食用频率和食用量。

福建省卫生健康委员会办公室

2025年9月11日印发
