

王 长 树

编 著



膳食营养优化组合手册

膳食营养优化组合手册

王长树 编著

安 群 审校

一九八九年三月

献 给

伙 食 营 养 管 理 人 员 及 家
庭 主 妇 们 ！

希 望

人 人 都 能 用 营 养 平 衡 的 膳 食
求 得 自 身 的 健 康 ！

说 明

一、为了普及应用营养科学，使就餐人员获得合理膳食和营养平衡，特编写这本膳食营养优化组合手册，供伙食营养管理工作使用。

二、本手册选编的常用食物营养成分，是以中国医学科学院卫生研究所编著。1983年人民卫生出版社出版的《食物成分表》的北京地区食物项目为准，（北京地区没有的，采用地方食物项目。还有部分食物项目，是采用中国人民解放军空军后勤部卫生部1974年出版的《常用食物成分简易查对表》）。

三、手册表内的某些营养素，在原版各栏的“微量”与“空白”，在编制本表时，均以“○”代之。

四、为计算上的方便在编制本手册时，将原版的“胡萝卜素毫克单位”，统一为“维生素A国际单位”。

五、本手册在编写过程中，受到中国人民解放军第四军医大学空医系×××教研室主任刘铁汉及常跃明同志的指导，本手册中的营养成分复核计算，承蒙空军勤务学院××教研室付主任高全仁及殷克功同志的大力协助。还有许多单位的同志也给予热情帮助和鼓励，在此一并表示衷心的感谢。

六、由于本人水平所限，凡有不妥之处，恳求专家和同行赐教斧正，以资再版时修改。

编 著 者

1987年2月20日

目 录

伙食营养管理应该实施优化组合—标准化	1
凡例	20
少年灶、大灶膳食营养成分优化组合选编	21
米食类	21
面食类	36
糕点类	51
果料类	51
全荤类	51
小荤类	52
半荤类	66
全素类	96
中、小灶膳食营养成分优化组合选编	125
米食类	125
面食类	141
糕点类	51
果料类	51
全荤类	51
小荤类	161
半荤类	177
全素类	211
常用食物优化基准数量营养成分表	241
米食类	241
面食类	247
糕点类	253
果料类	259
全荤类	272
全素类	296
食物采购量与净食率参数表	318
干制食品泡发率参考表	324

伙食营养管理应该实施优化组合——

标 准 化

在我国的“四化”建设中,人们迫切需要提倡文明健康科学的生活方式,而膳食营养又是文明健康科学生活方式的重要内容。随着科学文化的普及和提高,人们要求膳食营养优化组合以使有健康的身体和充沛的精力,从事生产、教学、科研及各项工作,已经成为社会文明发展的必然趋势。

集体就餐是我国目前主要就餐形式之一,因此,如何做到使群众膳食营养健康管理的统一,是一个非常紧迫的问题。

集体就餐不应停留在饱腹的水平上,而应进一步从平衡的营养配份、合理的膳食结构、科学的摄取方法及其营养状况测定等方面,努力达到伙食营养管理优化组合——标准化。

伙食,即单位人员饮食(或群体膳食)。营养,是机体摄取、消化、吸收和利用食物养料的整个过程的统称。伙食营养管理,是把有限的食品分配给众多的,同时又难以满足的合理要求,而进行的一系列活动。伙食营养优化组合即管理标准化,是为适应营养科学发展和合理烹饪的需要,在膳食质量、品种规格、所用原料、通用配份比例、供应量化等方面,拟定统一的技术标准。

一、伙食营养管理标准化的作用

(一) 标准化是伙食营养科学管理的基本依据。在伙食营养专业中,推行标准化是一项重要的技术政策,没有标准化,就没有专业化,就没有膳食量和营养质的统一,食谱计划就没有前提而导致烹饪随意性,甚至于关系涣散、矛盾突出;有了优化组合的标准化,就有了科学依据,在管理中才能纠正偏差,正确实施调剂控制措施。

(二) 标准化是促进膳食量和营养质统一的重要途径。伙食营养标准化,从一定的意义上讲,是营养定性和膳食定量的研究,目的是使伙食营养管理科学组合优化和统一化,使之更准确、更科学、更方便等。

(三) 标准化能使伙食工作在组织计划、采购原料、组合烹饪、服务供应、民主监督、健康监测和效益评价中,有了共同的技术依据。食谱计划要按标准供量原则制定;采购原料要按食用量加上损耗量买进;组织烹饪要按照标准比例制配膳食;服务供应要按规范程序实施;民主监督,健康监测、效益评价、信息反馈、建立健康档案等,都要以共同技术标准统一的配份比例为通用依据。

(四) 标准化是充分发挥人力、财力、物力效应的前提。人力,在这里是指炊事人员劳动率、技术、职业素质以及设备因素的综合,这是执行标准化的关键所在;财力,主要是指不同层次伙食费利用问题;物力,在这里指的是提高食物原料和设备等使用价值。标准化能使各因素的能动性得以充分发挥。

(五) 标准化是密切就餐与炊事人员关系的桥梁。单位食堂伙食管理是生产和消费的过程

程,服务供应是联系二者的纽带。每个伙食单位,都有不同的瞬态和稳态的规律性,这就决定了相应的供应方式,既不可千篇一律,也不能三天两头搞什么花样翻新,使就餐人员无所适从。标准化要求就餐方便、卫生、供应过程规范,使烹饪、配餐、用膳从生产到消费形成良性循环。从而在就餐人员与炊管人员之间架起一条和谐融洽的桥梁。

二.伙食营养管理标准化的原则和要求

(一)《中华人民共和国标准化管理条例》指出:

“标准化是组织现代化生产的重要手段,是科学管理的重要组成部分,在社会主义建设中推行标准化,是国家的一项重要技术经济政策……”。工作在伙食营养管理第一线的同志,应该具有科学的价值观念,摒弃单纯的任务观点,这里所讲的价值,是保证每一位就餐人员的用膳安全和健康,因此,必须坚持以下三个原则。

1. 讲求食物的营养效益

营养效益,就是人体对膳食的使用价值。膳食的制做,是以增强就餐人员体质为目的,它不能象生产某种产品那样,以高产为指标,以优质为方向,更不能以获取利润为前提。伙食营养管理,应该是以膳食补充消耗与平衡营养为目标,满足其生理需要,同时要注意就餐人员的饮食习惯,在经营上,要以资金支出与收入“模糊均衡”为依据。营养效益,不完全是单纯地表现为热量的数量,更重要的是体现在热源质成份、矿物质、维生素比例的合理方面。

2. 讲求伙食烹饪的效率

伙食烹饪效率,就是炊事人员在同一时间里,所做的活劳动与物化劳动的比率,在某种意义上说,就是炊事人员的工作效率。烹饪效率包括食物利用和食物营养素保存率。食物利用率体现在膳食的数量方面,象食物加工过程中的利用废弃的处理,有时由于活劳动的关系,显著地增加可食性物资消耗,导致废弃量增加,利用量降低。食物利用率,还包括膳食组合结构合理,以适应就餐者的饮食习惯,因为膳食搭配不当,也可引起食欲不振或减退。食物营养保存率,体现在膳食质量方面,是营养素功能对膳食性质的体现,例如蔬菜先洗后切,切后立即烹调,可减少维生素C的损失;切后放置二小时,维生素C损失率为2.4%,切后用水冲洗二分钟,维生素C损失率为8.4%,切后用水浸泡三十分钟,损失率为23.8%不同的烹调方法,也能影响膳食维生素的保存率,蔬菜维生素C的损失率平均是:急炒法为17.3%,炒煮法为59.0%,由此可知,营养素保存率是重要的。从某种角度讲,膳食是具体的,营养是抽象的,然而,对人体发生理化、生化作用的,却正是这抽象的营养素的功能所在。

3. 讲求用膳的健康效果

为了检验用膳的效果,每个单位食堂管理人员,都要定期地对就餐人员进行营养状况各种指数的检测。将所得的常规性资料,做为可行性膳食调剂与控制平衡营养的补充参数。在一定的范围讲,使就餐者吃饱,是食量的满足,吃得健身益智,增强能力,是营养质的满足,膳食量和营养质同时影响着人们的健康,由此可见,劳动出勤率与用膳有着直接关系。另外用膳者定期营养健康状况的监测统计数据,也是伙食营养管理信息反馈的必需手段之一。因为它对及时纠正营养素补充的不平衡现象,有着特殊的作用。

伙食营养管理工作的成绩,不能用纯经济眼光去衡量,只能用就餐者的劳动生产率所产

生的社会效益去评估。我们一定要努力坚持三个原则，为积极推动饮食营养管理科学化而行动起来，把增强就餐者的健康水平提高一步。

（二）饮食营养管理标准化的基本要求

1. 饮食营养工作的各个环节都要建立优化标准

标准是标准化的核心，标准化的目的和作用，都是通过制订和贯彻标准来实现的。建立健全饮食营养管理活动的各项标准，首先是落实岗位责任制。岗位责任制要按照标准化的作用而制订，它详细具体地规定了工作的目标、内容、职责、方法、程序等，只有这样才能便于全面综合评价，产生出正确的结论。

2. 饮食营养工作一定能够科学量化

标准化的突出特点就是量化，一即优选后的常规量化，标准化是通过量化精确反映事物的本质，膳食量化是营养质的体现，量化指数促使食堂工作人员，在每个环境的活动中，努力达到膳食准确足量，否则，便失去了科学量化的意义。

3. 饮食营养管理工作一定要建立健全膳食营养健康档案制度

邓小平同志指出，“任何一项任务，一个建设项目，都要实行定任务、定人员、定数量、定质量、定时间等几项制度。”饮食营养健康管理也不例外，只有责任明确，各司其职，量值清楚，登记入册，才能把期待的膳食营养健康效果显示出来。从而得到关于下一阶段调整饮食营养计划，促进用膳食健康效果的科学而有价值的数字。

三、饮食营养管理标准化的方法、步骤

（一）饮食营养计划标准

饮食营养计划，即食谱。制订食谱，必须遵循我国营养学会颁布的劳动强度分级和每人每日膳食营养素供给标准。

1. 劳动强度分级和每人每日营养素供应量见表一

2. 单位食堂灶别评分标准

依照我国单位食堂状况和人们生活水平，拟分为：

少年灶：小学生食堂。

大灶：大、中专院校的学生、工人及其相当的单位食堂。

中灶：高、中级科研人员，专业运动员，医院、疗养院的病体人员及营养补助相当的人员组建的食堂。

小灶：特殊专业（如飞引、潜水）人员就餐的食堂。

3. 各类灶别的食物（炊事煤）以每人每日计约量采购标准见表二

4. 统一食谱名称

（1）米食

A、基本米食

凡由一种米类做原料，烹饪的膳食，其名称是原料在前，膳食名称于后；如大米稀饭、米粉面条，江米年糕等。

B、花样米食

中国人民解放军

每人每日营养素供给量标准(1984、12)

(18—22岁, 男性, 60公斤体重)

军种及劳动等级		能 量 KJ	蛋 白 质 g	钙 mg	磷 mg	铁 mg	维 生 素 A ug视黄 醇当量	维 生 素 B ₁ mg	维 生 素 B ₂ mg	维 生 素 PP mg	维 生 素 B ₆ mg	维 生 素 C mg
陆勤人员	轻度劳动	2600—3000	80.800	1200	15	1000	1.5	1.3	15			60
	中度劳动	3000—3500	90.800	1200	15	1000	2.0	1.5	20			75
	重度劳动	3500—4000	110.800	1200	15	1000	2.5	1.7	25			100
	极重劳动	4000—4500	120.800	1200	15	1000	3.0	2.0	30			150
海 军	舰艇人员	3000—3600	110.800	1200	15	1500	2—2.5	1.5—2	20	2—3	100—150	
	潜艇人员	3000—3600	120.800	1200	15	1800	2—3	2—3	20	2—3	100—150	
空 军	飞行人员	3100—3600	120.800	1200	15	1500—3000	2—3	2	20	2—3	100—150	

注1. 轻度劳动: 以室内科目为主的劳动。如政治、军事课学习, 但包含早操, 军训, 站岗放哨以及雷达报务等。

中度劳动: 以营区训练为主的科目。如刺杀、投弹、瞄准、射击、队列训练, 汽车驾驶训练、高炮的基础训练及合练等。

重度劳动: 以行军野营训练为主的科目。如步兵野营训练、高炮靶场训练, 坦克修理、坦克行车训练, 骑兵的马场训练, 越野骑乘, 喂马铡草等。

极重劳动: 以战时及平时攻防战斗演习为主的战斗生活。如负重行军、骑兵的野外演习, 突击施工, 抢修工事等。

2. 能量分配比例

陆勤人员蛋白质占总能量的11—13%, 脂肪20—30%, 糖55—65%;

海勤人员 " 11—15%, 脂肪25—30%, 糖55—65%;

空勤人员 " 12—15%, 脂肪20—30%, 糖55—65%。

3. 陆勤人员动物性蛋白质和大豆蛋白质应占摄入蛋白质总量的30—50%, 海、空勤人员动物性蛋白质摄入量应占摄入蛋白质总量的30—50%。

4. 植物性来源的脂肪不低于总脂肪量的50%。

5. 海、空勤人员蔗糖的能量不超过总能量的10%。

6. 空勤人员膳食中胆固醇含量控制在800 mg以下, 血脂超常者控制在500 mg以下。

7. 陆勤人员低照度和视力集中作业的兵种, 维生素A为1500ug视黄醇当量。海、空勤人员维生素A, 至少1/3应来自动物性食品中的视黄醇。

表一 每人每日膳食中营养素供给量 (1981年修订)

类 别		热能 (千卡)	蛋白质 (克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	视黄醇 当量** (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)	维生素D (微克)
成年男子 (年龄18~40岁) (体重60公斤)	极轻体力劳动	2400	70	600	12	1000	1.2	1.2	12	60	10
	轻体力劳动	2600	75	600	12	1000	1.3	1.3	13	60	10
	中等体力劳动	3000	80	600	12	1000	1.5	1.5	15	60	10
	重体力劳动	3400	90	600	12	1000	1.7	1.7	17	60	10
	极重体力劳动	4000	105	600	12	1000	2.0	2.0	20	60	10
成年女子 (年龄18~40岁) (体重53公斤)	极轻体力劳动	2200	65	600	15	1000	1.1	1.1	11	60	10
	轻体力劳动	2400	70	600	15	1000	1.2	1.2	12	60	10
	中等体力劳动	2800	75	600	15	1000	1.4	1.4	14	60	10
	重体力劳动	3200	85	600	15	1000	1.6	1.6	16	60	10
	孕妇(第4~6个月)	+300	+15	600	18	1000	1.8	1.8	18	80	10
	孕妇(第7~8个月)	+300	+25	1500	18	1000	1.8	1.8	18	80	10
	乳 母	+800	+25	2000	18	1200	1.8	1.8	18	100	10
少年男子 体重53公斤 体重47公斤	16岁~	2800	90	1000	15	1000	1.8	1.8	18	60	10
	13岁~	2400	80	1200	15	1000	1.6	1.6	16	60	10
少年女子 体重48公斤 体重45公斤	16岁~	2400	80	1000	18	1000	1.6	1.6	16	60	10
	13岁~	2300	80	1200	18	1000	1.5	1.5	15	60	10
儿 童 (不分性别)	10岁~13以上	2200	70	1000	12	1000	1.4	1.4	14	50	10
	7岁以上	2000	60	800	10	1000	1.2	1.2	12	45	10
	5岁以上	1600	50	800	10	1000	1.0	1.0	10	45	10
	3岁以上	1400	45	800	10	500	0.8	0.8	8	40	10
	2岁以上	1200	40	600	10	400	0.7	0.7	7	35	10
	1岁以上	1100	40	600	10	300	0.7	0.7	7	30	10
	6~12个月	100/公斤体重	2.0~	600	10	200	0.4	0.4	4	30	10
	初生~6个月	120/公斤体重	>4.0**	400	10	200	0.4	0.4	4	30	10
		公斤体重	公斤体重								

*人奶哺育2克/公斤体重, 牛奶喂养3.5克/公斤体重, 混合喂养4克/公斤体重。

**1 国际单位维生素A=0.3微克视黄醇, 1微克胡萝卜素=0.167微克视黄醇。

本书中所用食物的热能含量(热量)和人体需要供给的热能单位部是“千卡”1“千卡”是1000克水由15℃升高1度所需要的热量或热能,其全称是“千克卡”(KilopramCal—orie)简称是“千卡”(kilocalorie或Kcal),这是营养学中惯用的热能单位。

现在,许多国际或国家的机构建议:所有形式的能(包括热能)部应以“焦耳”(jluoe)为单位。1“焦耳”是用1“牛顿”力把1公斤的重量移动1米所需要的能量。1000“焦耳”是1“千焦耳”(kilojluoe,或KJ):1000“千焦耳”是1“大焦耳”(Mega—jluoe或MJ)。由于每日膳食的热能供给量一般部超过1“大焦耳”,所以在营养工作中现在也有以“大焦耳”为热能单位的。

表二 各灶每人每日食物(炊事煤)约量采购标准

品名	数量 克	灶别	少年灶	大灶	中灶	小灶
粮食			500	600	500	450
食油			10	20	40	50
黄豆			20	50	80	100
猪肉			20	80	120	150
牛(羊)肉				20	30	50
禽肉			10	20	50	100
脏腑					20	50
鱼			10	20	60	100
鸡蛋			20	20	100	150
牛奶			50		100	200
白糖			10	20	100	150
黄油					10	20
咖啡					10	20
一级花茶					20	50
水果			100		200	300
蔬菜			300	750	650	500
调料			副食费的5%	副食费的5%	副食费的10%	副食费的15%
炊事煤			500	500	1000	1500

凡以大米为主，加入其它原料组合的膳食，其名称是配料在前，膳食名称予后；如绿豆稀饭、鸡丁炒饭、羊肉抓饭、莲米粥等。

(2) 面食

A、基本面食

凡由面粉一种原料烹饪的膳食，其名称以膳名为主，也可以原料在前，膳食名称予后；如馒头、冷面、或称富强粉馒头、标准粉面条、全麦粉面片等。

B、花样面食

凡以面粉为主，加以其它原料组合的膳食，其名称是配料在前，膳食名称予后；如江米烧麦、猪肉馄饨、羊肉泡馍、牛肉蒸饺、鸡丝面条等。

(3) 糕点

A、分类糕点

以习惯用名为主，如桃酥、江米条等。

B、混合糕点

由于某些食堂供应的糕点多达三、五十种之分，且每人每餐进食量又少，为计算营养方便起见，根据常用食量水平平均，以常用四种糕点的不同比例，聚合为混合糕点的营养素，即表示该餐每人进食糕点量。具体依据是：

江米条占10%

烤蛋糕占20%

桃酥占30%

面包占40%

(4) 果料

包括水果、干果、瓜果、水果罐头、饮料，以商品名称为主，如香蕉、葡萄干、西瓜、桔子罐头、牛奶等。

(5) 全荤菜肴（各灶通用）

凡以肉品烹制的菜肴（调料除外），其名称以烹技、口味、形态和原料拟定，例滑溜肉片、糖醋鲤鱼、爆炒牛肉丝、清蒸火腿等。

(6) 小荤菜肴

少年灶，大灶的小荤菜肴组合比例是：肉类80 配头50

中、小灶：肉类80 配头20

其膳食名称是肉品在前，配头在后，如鳝鱼椒片、猪肚爆笋、羊肉炒葱头、猪肉苜蓿等

(7) 半荤菜肴

少年灶，大灶的半荤菜肴组合比例是：肉类20 素菜100

中、小灶的比例是：肉类20 素菜80

其名称应是素菜在前，肉品予后，如土豆炒肉丝、柿椒爆鸡丁、冬菇烧火腿、豆腐烧羊肉等。

(8) 全素菜肴

少年灶，大灶的全素菜肴组合元素是：根菜100 茎菜120 叶菜150

中、小灶是：根菜50 茎菜80 叶菜100

凡一种原料烹制的菜肴，其膳食名称应是：以烹饪技术的方法、口味、形态和用料拟定，如凉拌绿豆芽、醋烹土豆丝、虎皮柿椒等。

凡二种以上原料组合烹制的菜肴，其膳食名称应是主料在前，辅料于后，如胡萝卜炒蒜苗、菠菜烧豆腐、韭菜炒粉条等。

5. 食谱格式见表三

6. 食谱举例见表四

7. 制订伙食营养计划——食谱的根据和要求

(1) 拟制食谱的根据

A. 根据营养素供给标准，必须达到就餐人员的劳动等级所需要的热量消耗和补充合理的热源质配份，及其它应供给的营养素品种和数值。在特殊情况下，要按具体情况增加其补充量。无论何种情况都要执行食品卫生的规定。

B. 根据合理饮食习惯，在保证营养平衡的前提下，要努力适应绝大部分就餐人员的合理饮食习惯，以满足其生理与心理的要求。

C. 根据经济生活水平，必须尽力达到模糊平衡，在一般情况下伙食费用力争超支不过2%节余在3%以内。

(2) 拟制食谱的要求

A. 要符合季节气候的要求。单位食堂一定要保证就餐者一日获得三餐热食的供应，冬季宜用热稠膳食，夏季宜用温凉爽口膳食。

B. 要符合当地生产的食物为主的要求。这样可以保证食物原料的新鲜度，减少营养素损耗，还能节省运输费用等。

C. 要符合食堂炊事设备的要求。订食谱时，防止为了追求花样而不顾本灶设备。同时还要考虑炊事技术水平，以免盲目攀比，造成浪费影响用膳。

(3) 拟制食谱的方法步骤

拟制食谱时，要根据本单位的任务——即劳动等级情况，大致确定一个调剂饮食的可行性方案，具体方法步骤是：

先主食、后副食；

主食是先面食后米食，先花样主食，后基本主食。

副食是先荤类菜肴后素类菜肴。

先豆类后蔬菜，力争做到根茎叶果的合理搭配。

食谱计划拟制完备，应与营养标准，经济水平，信息反馈、调剂控制标准等情况——对照，基本符合根据和要求后，就要贯彻执行。一周结束，立档入库，以资存查。

(二) 膳食烹饪优化组合标准

伙食营养工作者，为了学生，工人、战士，机关工作人员的健康，为了掌握补充予就餐者营养素的主动权和在炊事专业中推广机械化，目前迫切需要制订一个膳食原料烹饪优化组合的标准。这个标准要求统一、简化，典型化。统一是以人体生理需要为目标，以提高烹饪效率为措施，将膳食原料组合按照美食和量化的观点，及食物营养互补的原则，加以同类

表三

食谱规格表

名称	份 额 灶 别	少 年 灶	大 灶	中 灶	小 灶
早 餐	基本主食	1	1	1	1
	花样主食	1	1	2	2
	各式糕点			1	1
	全荤菜肴 (蛋品)			1	1
	半荤菜肴	1	1	1	1
	牛 奶	1		1	1
	黄 油			1	1
	咖 啡			1	1
	咸酱小菜	1	1	1	1
中 餐	基本主食	1	1	1	1
	花样主食	1	1	2	2
	全荤菜肴				1
	小荤菜肴			1	1
	半荤菜肴	1	1	1	1
	全素菜肴		1	1	1
	糖 果			1	1
	菜 汤	1	1	1	1
晚 餐	基本主食	1	1	1	1
	花样主食	1	1	2	2
	全荤菜肴				1
	小荤菜肴			1	1
	半荤菜肴		1	1	1
	全素菜肴	1	1	1	1
	水 果	1		1	1
	菜 汤	1	1	1	1

表四

食

谱

餐次	膳食与配份 膳食类别	每人每日供量	
		少年灶	大灶
早餐	基本主食 花样主食	馒头 50	馒头 50 红糖三角50:100 红豆稀饭5:50
	糕点 全荤菜肴(蛋品) 半荤菜肴	饼干 50 煮鸡蛋50 土豆炒肉丝50:20	包菜炒肉片100:20
中餐	牛奶 黄油 咖啡 咸酱小菜	甜牛奶50:5	
		酌量	酌量
中餐	基本主食 花样主食	米饭100 椒盐烧饼100	大米饭100 葱油大饼100:5
	全荤菜肴 小荤菜肴 半荤菜肴 全素菜肴 糖果 菜汤	绿豆芽炒肉丝80:20	土豆烧肉 100:20 菠菜炒豆芽120:5
晚餐		酌量	酌量
	基本主食 花样主食	馒头 50 萝卜肉包 50:10:50	馒头 100 大卤面100 油菜 20, 鸡蛋10 菜花 5
晚餐	全荤菜肴 小荤菜肴 半荤菜肴 全素菜肴 水果 菜汤	白菜烧粉条100:5	(略) 冬瓜烧油豆腐100:20
		酌量	酌量

注：晚餐有带馅面食时，可减少一个全(小)荤菜肴。

举 例 (克)

中 灶	小 灶
馒头100 油条 50 : 5 红枣稀饭 5 : 50 甜面包50 茶叶鸡蛋50 鲜蘑烧肉片80 : 20 甜牛奶10 : 100 黄油 10 酌 量	馒头 50 糖糕 50 : 20 : 5 莲籽粥 2 : 20 混合糕点 20 海米蛋羹 10 : 100 冬笋50柿椒10炒火腿丁10 甜牛奶 20 : 200 黄 油 20 咖 啡 20 : 20 酌 量
大米饭100 油酥烧饼100 : 20 猪肝爆蒜苗80 : 20 莴苣炒肉片80 : 20 蜜汁山药20 : 50 奶 糖50 酌 量	大米饭 50 猪肉纸卷 50 : 10 羊肉炒米饭 10 : 50 糖醋黄花鱼 100 鸡丁炒柿椒 80 : 20 青蒜爆肚片 80 : 20 元蘑烧油菜 50 : 20 奶油巧克力 100 酌 量
馒头100 牛肉萝卜蒸包 25 : 25 : 50 (略) 菜花豆干烧肉50 : 20 : 20 茄子拌蒜50 : 10 苹 果200 酌 量	馒头或米饭 50 江米猪肉烧麦 10 : 20 : 50 三鲜馄饨 猪10鸡10虾10面粉50 (略) 牛肉烧萝卜 80 : 20 兰片黄瓜炒肉50 : 20 : 20 豆腐炒番茄 80 : 20 蜜 桔 250 酌 量