

# WS

## 中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 100—1998

---

### 学生营养午餐营养供给量

Amount of nutritional supply for student lunch

1998-05-25 发布

1998-10-01 实施

---

中华人民共和国卫生部 发布

## 前 言

本标准系根据《九十年代中国儿童发展规划纲要》、《九十年代中国食物结构改革与发展纲要》、《中国营养改善行动计划》、《中国居民膳食指南》及《学生集体用餐卫生监督办法》的有关规定,参考美国学校午餐模式(编号 General Information A-2 School Lunch Patterns for Age/Grade Groups)、日本学校午餐法规定的学校午餐的食物标准组分表、中国预防医学科学院提出的学校午餐要求、北京市中小学生营养餐的营养原则规定(试行)等,再按 1988 年 10 月修订的《推荐的每日膳食营养素供给量标准》中各年龄组营养素供给量平均值的 40%,结合我国人民的饮食习惯制定的。其目的在于有效的防治贫血和营养不良等学生常见病。

鉴于各地经济及生产发展的不平衡,提出了一、二两种食物供给量标准模式。

本标准从 1998 年 10 月 1 日起实施。

本标准的附录 A 是提示的附录。

本标准由卫生部卫生监督司提出。

本标准由北京医科大学儿童青少年卫生研究所、中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所、北京市卫生防疫站负责起草。

本标准起草人:刘绣云、常莹、王绍丽。

本标准由卫生部委托北京医科大学儿童青少年卫生研究所负责解释。

# 中华人民共和国卫生行业标准

## 学生营养午餐营养供给量

WS/T 100—1998

Amount of nutritional supply for student lunch

### 1 范围

本标准规定了学生营养午餐营养素摄入标准值及各类食物的供给量。

本标准适用于集中供应中小学生学习午餐的学校食堂、机关食堂和公共饮食业。

### 2 定义

本标准采用下列定义。

#### 2.1 学生营养午餐

在上学日,由学校食堂或饮食供应中心等为在校学生提供的符合营养要求的午餐。

#### 2.2 营养午餐标准

以一周五天为单位的日平均食物摄入量,午餐各类营养素的摄入量应占《推荐的每日膳食营养素供给量标准》的40%。

### 3 学生营养午餐标准

#### 3.1 学生营养午餐素摄入标准值见表1。

表1 学生营养午餐素摄入标准值

每人每餐

营养素	中 小 学 生		
	6~8岁	9~11岁	12~15岁
热量,MJ	2.92	3.34	3.89
蛋白质,g	24	28	32
来自动物及大豆的蛋白质,g	8~12	10~14	11~16
脂肪,g	占总热量30%以下	占总热量30%以下	占总热量25%以下
钙,mg	320	400	480
铁,mg	4	4.8	7.2
锌,mg	4	6.0	6.0
视黄醇当量,μg	300	300	320
维生素B <sub>1</sub> ,mg	0.5	0.6	0.7
维生素B <sub>2</sub> ,mg	0.5	0.6	0.7
维生素C,mg	18	20	24

#### 3.2 学生营养午餐各类食物的供给量标准见表2。

表 2 学生营养午餐各类食物的供给量标准

单位:g 每人每餐

模 式	食物分类	小学生		初中学生
		6~8岁平均体重 21.9 kg	9~11岁平均体重 29.1 kg	12~15岁平均体重 40.6 kg
(一)	粮食类(包括谷类、除大豆以外的干豆类、薯类)	100	150	200
	动物性食品(包括畜肉、禽、鱼、虾、蛋、动物内脏等)	50	65	75
	奶 类	100	125	125
	大豆及其制品	20	25	30
	蔬 菜	120	150	200
	植物油	5	6	7
(二)	粮食类(包括谷类、除大豆以外的干豆类、薯类)	120	170	220
	动物性食品(包括畜肉、禽、鱼、虾、蛋、动物内脏等)	25	30	35
	豆 粉 <sup>1)</sup>	40	50	50
	大豆及其制品	40	50	60
	蔬 菜	120	170	220
	植物油	6	7	8
1) 豆粉应冲成适量豆浆饮用。 注 1 所列数量均为可食部分。 2 蔬菜组成一半以上为绿色蔬菜。 3 大豆及其制品量以豆腐干为准。				

3.3 学生营养午餐所用食物原料的卫生要求:食物质量应符合有关的食品卫生标准,不得采用有毒、有害、变质的食物。

3.4 各类食物应经常调换品种,尽可能地做到食物多样化。

3.5 食盐要限量,每人每日食用量以不超过 10 g 为宜。午餐不宜超过 3 g。

3.6 学生营养午餐中的饱和脂肪不超过总脂肪量的三分之一。午餐不得以糕点、甜食取代副食。

#### 4 营养教育

在本标准的实施过程中,应向学生进行营养教育,使学生了解何谓平衡膳食,各类食物的营养价值,培养良好的饮食习惯。学校还应每周公布学生营养午餐营养素的摄入量及带量食谱。

#### 5 食谱编制原则及方法

详见附录 A(提示的附录)。

**附录 A**  
(提示的附录)  
**食谱编制原则及方法**

学校应根据营养午餐食物标准数量,结合该地区季节的食物供应情况,食堂设备、炊事人员的技术力量、学生家庭的经济条件、饮食习惯等因素编制切实可行的食谱,一般每周编制一次带有主副食名称和原料数量的带量食谱。编制时既要考虑色、香、味,易于消化,卫生安全,也要考虑营养含量及配比。

**A1 主食**

力求多样化,米、面、玉米面、各种干豆类,调配更换品种,防止长期摄取一种主食。

在红薯、马铃薯供应较多地区,如以薯类作为主食的一部分,依热量进行折合,薯类发热量约为谷类的 0.3 倍,100 g 红薯发热量相当 30 g 谷类。

**A2 副食**

**A2.1 动物性食品:**畜肉、禽、鱼、蛋等食物均为优质蛋白的良好来源,但其成分并不同,故应品种多样。蛋类不能代替肉,肉是预防缺铁性贫血良好的食物。蛋黄中含较多的胆固醇,心血管的病理变化始于儿童,故自幼不宜吃过多的蛋黄等含胆固醇多的食物。畜肉、禽肉应以瘦肉为主,少吃肥肉,防止摄入过多的饱和脂肪酸。鱼油富含不饱和脂肪酸,有条件者可以吃些鱼。营养调查结果显示,中小学生对维生素 A 的摄入量普遍不足,肝脏是维生素 A 含量最多的食物,故每周摄入 25 g 肝脏是有益的。

**A2.2 大豆及其制品:**本标准所规定豆制品的数量是以豆腐干为 1,其他豆制品则可依其蛋白质含量进行折合,其比例见表 A1。

表 A1

豆制品种类	质量,g	相当于豆腐干的克数,g
干黄豆或黄豆粉	1	2.2
干腐竹	1	2.6
豆腐丝	1	1
素鸡	1	0.8
北豆腐	1	0.4
南豆腐	1	0.3

**A2.3 植物油数量:**随菜量的增加及年龄高者逐渐增多。

**A2.4** 为了增加钙的摄入,尽量吃些虾皮、海带、紫菜等海产品和芝麻酱,一定要用加碘食盐。

**A2.5** 水果并未列入,有条件者每日可吃适量水果。

**A3 要减少烹调处理过程中营养素的损失**

**主食:**米不应长时间浸泡在水中,洗米的次数不应太多,不宜采用捞饭方法,以防维生素及矿物质等溶于水的营养素流失。煮米粥不应加碱,发酵面食加碱不应过量,以减少维生素的破坏。

**副食:**蔬菜要先洗后切,不应在水内长时间浸泡,以防可溶性维生素的流失。

中华人民共和国卫生  
行业标准  
**学生营养午餐营养供给量**  
WS/T 100—1998

\*

中国标准出版社出版  
北京复兴门外三里河北街16号  
邮政编码:100045  
电 话:68522112

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售  
**版权专有 不得翻印**

\*

开本 880×1230 1/16 印张 1/2 字数 7 千字  
1998年10月第一版 1998年10月第一次印刷  
印数 1—1 000

\*

书号: 155066·2-12352

\*

标 目 350—57