

T/CHYY

团 体 标 准

T/CHYY 013—2024

中小学营养健康团餐质量规范

2024 - XX - XX 发布

2024 - XX - XX 实施

巢湖市营养学会 发布

目 次

前 言..... II

1 范围..... 3

2 规范性引用文件..... 3

3 术语和定义..... 3

4 学生餐营养标准..... 4

5 配餐原则..... 6

6 学生餐管理..... 7

7 配餐要求..... 7

8 管理要求..... 8

9 产品追溯和留样..... 10

附录 A （规范性附录） 主要食物互换表..... 11

附录 B （资料性附录） 常见富含营养素的食物..... 13

附录 C （资料性附录） 带量食谱举例..... 14

参 考 文 献..... 15

前 言

本文件按照GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利，本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本文件由巢湖市营养学会提出。

本文件由巢湖市营养学会归口。

本文件起草单位：巢湖市营养学会、蚌埠市营养学会、安庆市营养学会、滁州市营养学会、盐城市营养学会、赣州市营养学会、柳州市营养学会、榆林市营养学会、芜湖市营养学会、合肥誉升酒店管理有限公司、北京空航配餐有限公司、上海芙蓉春配餐有限公司、沈阳天香国际餐饮有限公司。

本文件主要起草人：周海涛、常冰、汪祝华、许培训、戈建虎、黄英、杜勇、张永红、徐海燕、魏忠、江超、郭晓冬、朱月月。

本文件为首次发布。

中小学营养健康团餐质量规范

1 范围

本文件规定了6岁~17岁中小學生全天即一日三餐的學生餐营养标准、配餐原则、學生餐管理、配餐要求、管理要求和产品追溯和留样等。

本文件规定了为中小學生供餐的学校食堂或供餐单位。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 2760 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准

GB 5749 生活饮用水卫生标准

GB 8978 污水综合排放标准

GB 14930.1 食品安全国家标准 洗涤剂

GB 14930.2 消毒剂

GB 18483 饮食业油烟排放标准

GB/T 27306 食品安全管理体系 餐饮业要求

GB/T 33497 餐饮企业质量管理规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

学生餐 school meal

由学校食堂或供餐单位为在校学生提供的早餐、午餐或晚餐。

3.2

带量食谱 quantified recipe

以餐次为单位，用表格形式提供的含有食物名称、原料种类及数量、供餐时间和烹调方式的一组食物搭配组合的食谱。

3.3

学校食堂 school canteen

学校为学生和教职工提供就餐服务，具有相对独立的原料存放、食品加工制作、食品供应及就餐空间的餐饮服务提供者。

3.4

供餐单位 food supplier

根据服务对象订购要求，集中加工、分送食物但不提供就餐场所的食品经营者。

4 学生餐营养标准

4.1 三餐比例

早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的25%~30%、35%~40%、30%~35%。

4.2 全天能量和营养素供给量

不同性别、年龄段学生的全天能量和营养素供给量见表1。

表1 每人每天能量和营养素供给量

能量及营养素（单位）	6岁~8岁		9岁~11岁		12岁~14岁		15岁~17岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
能量 kcal（MJ）	1 700 （7.11）	1 550 （6.48）	2 100 （8.78）	1 900 （7.94）	2 450 （10.24）	2 100 （8.78）	2 900 （12.12）	2 350 （9.82）
蛋白质（g）	40	40	50	50	65	60	75	60
脂肪供能比（%E）	占总能量的 20%~30%							
碳水化合物供能比（%E）	占总能量的 50%~65%							
钙（mg）	750		850		950		800	
铁（mg）	12		14		18		18	
锌（mg）	6.5		8.0		10.5	9.0	11.5	8.5
维生素 A（μgRAE）	450		550		720	630	820	630
维生素 B ₁ （mg）	0.9		1.1		1.4	1.2	1.6	1.3
维生素 B ₂ （mg）	0.9		1.1		1.4	1.2	1.6	1.3
维生素 C（mg）	60		75		95		100	
膳食纤维（g）	20		20		20		25	
注：能量供给量应达到标准值的90%~110%，蛋白质应达到标准值的80%~120%。								

4.3 食物种类及数量

4.3.1 一日三餐食物种类齐全

一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉蛋类、奶类及大豆类等四类食物中的三类及以上。谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等。大豆类包括黄豆、青豆和黑豆等，大豆制品以干黄豆计。食物数量均为可食部分生重。

4.3.2 每人每天食物种类及数量

不同年龄段学生全天各类食物的供给量标准见表2。

表2 每人每天食物种类及数量

单位: g

食物种类		6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	谷薯类	250~300	300~350	350~400	350~400
蔬菜水果类	蔬菜类	300~350	350~400	400~450	450~500
	水果类	150~200	200~250	250~300	300~350
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	30~40	40~50	50~60	60~70
	鱼虾类	30~40	40~50	50~60	50~60
	蛋类	50	50	75	75
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	200	200	250	250
	大豆类及其制品和坚果	30	35	40	50
植物油		25	25	30	30
盐		5	5	5	6

4.3.3 每人每天早餐、午餐和晚餐食物种类及数量

不同年龄段学生每人每天早餐、午餐和晚餐各类食物的供给量标准见表3~表5。

表3 每人每天早餐食物种类及数量

单位: g

食物种类		6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	谷薯类	75~90	90~105	105~120	105~120
蔬菜水果类	蔬菜类	90~105	105~120	120~135	130~150
	水果类	45~60	60~75	75~90	90~105
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	9~12	12~15	15~18	18~21
	鱼虾类	9~12	12~15	15~18	15~18
	蛋类	15	15	25	25
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	60	60	75	75
	大豆类及其制品和坚果	9	11	12	15
植物油		5	5	5	5
盐		1.5	1.5	1.5	2

表4 每人每天午餐食物种类及数量

单位: g

食物种类		6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
谷薯类	谷薯类	100~120	120~140	140~160	140~160
蔬菜水果类	蔬菜类	120~140	140~160	160~180	180~200
	水果类	60~80	80~100	100~120	120~140
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	12~16	16~20	20~24	24~28
	鱼虾类	12~16	16~20	20~24	20~24
	蛋类	20	20	30	30

表 4 每人每天午餐食物种类及数量（续）

单位：g

食物种类		6 岁～8 岁	9 岁～11 岁	12 岁～14 岁	15 岁～17 岁
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	80	80	100	100
	大豆类及其制品和坚果	30	35	40	50
植物油		10	10	10	15
盐		2	2	2	2.5

表 5 每人每天晚餐食物种类及数量

单位：g

食物种类		6 岁～8 岁	9 岁～11 岁	12 岁～14 岁	15 岁～17 岁
谷薯类	谷薯类	100～120	120～140	140～160	140～160
蔬菜水果类	蔬菜类	120～140	140～160	160～180	180～200
	水果类	60～80	80～100	100～120	120～140
鱼禽肉蛋类	畜禽肉类	12～16	16～20	20～24	24～28
	鱼虾类	12～16	16～20	20～24	20～24
	蛋类	20	20	30	30
奶、大豆类及坚果	奶及奶制品	80	80	100	100
	大豆类及其制品和坚果	30	35	40	50
植物油		10	10	10	15
盐		2	2	2	2.5

5 配餐原则

5.1 品种多样

5.1.1 食物互换

在满足中小学生生长发育所需能量和营养素需要的基础上进行食物同值互换。每天提供的食物种类应不少于 12 种、每周不少于 25 种，可参考附录 A 进行食物互换，做到食物多样，适时调配，注重营养与口味结合。

5.1.2 谷薯类

包括米、面、杂粮和薯类，可用杂粮或薯类部分替代米或面，避免长期提供同一种主食。

5.1.3 蔬菜水果类

每天至少提供三种以上新鲜蔬菜，只供午餐的学校至少提供 3 种以上新鲜蔬菜。保证一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜，并适量提供菌藻类（禁止使用野菜、野生菌）。每天提供至少 1 种新鲜水果。

5.1.4 鱼禽肉蛋类

优先选择水产类或禽类，畜肉以瘦肉为主，少提供肥肉。鱼类首要考虑安全性，选择刺少、易取肉

的鱼类，可制作成鱼丸、鱼饼等。每周提供1次动物肝脏，每人每次20 g~25 g。蛋类可于一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。

5.1.5 奶类、大豆类及坚果

平均每人每天提供200 g~300 g（1袋/盒）牛奶或相当量的奶制品，如酸奶。每天提供大豆或大豆制品，如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐脑等。建议每人每周提供50 g~70 g坚果。

5.2 预防缺乏

参考附录B，经常提供下列矿物质和维生素含量丰富的食物：

- a) 富含钙的食物：奶及奶制品、豆类、虾皮、海带、芝麻酱等；
- b) 富含铁的食物：动物肝脏、动物血、瘦肉、木耳等等；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等；
- c) 富含维生素A的食物：动物肝脏、海产品、蛋类、深色蔬菜和水果等。

如果日常食物提供的营养素不能满足学生生长发育的需求，可鼓励使用微量营养素强化食物，如强化面粉或大米、强化酱油或强化植物油等。

5.3 控油限盐

学生餐要清淡，每人每天烹调油用量不超过30 g；控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，提供的食盐每人每天食盐不超过6 g。

不同种类的食用油各具特点，需选择低芥酸、低胆固醇优质食用油并进行轮换使用。

5.4 三餐时间

早餐安排在6:30~8:30、午餐11:30~13:30、晚餐17:30~19:30之间进行为宜。

5.5 因地制宜

根据当地的食物品种、季节特点和饮食习惯等具体情况，结合中小学生学习健康状况和身体活动水平配餐。以周为单位，平均每日供应量应达到标准的要求。参考附录C，向学生和家长公布每天的带量食谱。

6 学生餐管理

6.1 学生餐相关从业人员应接受合理配餐和食品安全培训，学校食堂或供餐单位应配备专职或兼职营养专业人员。

6.2 在供餐学校及单位中开展形式多样的营养与健康知识宣传教育，学校应将营养与健康教育工作纳入教学工作计划，开展多种形式的合理膳食营养宣传教育活动，并做好对家长的宣教。

6.3 学校应及时将供餐食谱向全校师生和学生家长公示。

6.4 建立健全食堂管理制度并组织实施，校外供餐的学校严格按照相关规定进行管理。

7 配餐要求

7.1 主食

7.1.1 成品应尽量多样化,原料品种达到5种以上。做到细粮与粗粮的合理搭配、干与稀的合理搭配、谷类和薯类的合理搭配。

7.1.2 宜以薯类代替部分主食。适量选用全谷类、干豆类及营养强化烹饪原料。

7.2 副食

7.2.1 动物性食品搭配力求品种多,多选用鱼、虾等水产类,畜肉、禽肉应以瘦肉为主,少用肥肉、荤油。

7.2.2 多搭配深色蔬果。蔬菜、水果不应完全相互代替,蔬菜首选新鲜绿叶蔬菜,适量搭配花果根茎类及菌藻类。

7.2.3 饮品宜少合成色素、香精和碳酸饮料。适量选用对健康有益的鲜榨果蔬饮料和豆浆、花生浆等蛋白质型饮料。

7.2.4 适量搭配豆类及乳类。

7.2.5 食盐要适度,每300g固体菜品不宜超过1.5g。

7.2.6 烹调用油要适度,每300g固体菜品宜5g~8g。

7.3 烹制方法

7.3.1 运用合理的烹制方法。通过不同烹制方法的搭配,控制油脂摄入量,应多采用蒸、炖、烩、炒等烹制方法,应少用油炸、熏烤等烹制方法。

7.3.2 应采用适当洗涤、先洗后切、计划备料,沸水快焯等避免营养素流失的烹制方法。

7.3.3 应采用上浆挂糊、旺火急炒、勾芡收汁、现做现吃等保护营养素的烹制方法。

7.3.4 应避免不利健康的烹制方法,烹调油温勿过高,调味品适时适量。

7.3.5 合理烹调

7.3.6 不制售冷荤凉菜、生食类食品、裱花蛋糕。

7.3.7 不得加工制作四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆等高风险食品。

8 管理要求

8.1 加工运营场所及设施设备

8.1.1 建筑结构、场所设置、面积、加工运营场所的设施及管理应符合《餐饮服务食品安全操作规范》的要求。

8.1.2 设施设备、工用具应有防止操作人员受伤害的防护措施。

8.1.3 各种设施设备符合国家有关规定,采购并使用节约型设施设备和用品,降低能源与物品消耗。消防、环保设施设备齐全,应定期检查其有效性。

8.1.4 盛放原料、半成品、成品的工具和容器,应分开并有明显的区分标识。盛放原料加工中切配植物性食品、动物性食品和水产品的工具和容器,应分开并有明显的区分标识。

8.1.5 加工场所内植物性食品原料清洗水池、动物性食品原料清洗水池、水产品清洗水池、洗手消毒水池、餐用具清洗消毒水池、清洁工具清洗水池应分别设置并标识。

8.1.6 加热烹饪设备等火灾隐患大的设备,宜设限温报警装置。烟道、烟罩应定期清洗,以预防火灾。烟道清洗厂家应具备专业资质。

8.1.7 有专用的清洗、消毒设备,选用的洗涤剂、消毒剂要符合GB 14930.1和GB 14930.2的规定。宜优先选用热力消毒设备及节能设备。

- 8.1.8 定时定期对电源开关、燃气管道、水阀等控制情况进行检查，以节省能源，减少安全隐患。
- 8.1.9 上下水设施齐备，污水排放符合 GB 8978 的规定。
- 8.1.10 有油烟排放控制措施，油烟排放应符合 GB 18483 的规定。

8.2 加工制作

- 8.2.1 加工操作规程的制定与执行、粗加工与切配、熟制、备餐及供餐、面点制作、食品再加热等应符合《餐饮服务食品安全操作规范》的要求。
- 8.2.2 加工过程用于植物性食品、动物性食品、水产品清洗的水池或盛装的容器应分开，并明确标识。加工过程原料、半成品、成品应分开存放，以防止交叉污染。
- 8.2.3 冷冻动物性食品、冷冻水产品解冻应采用冷藏解冻或流水解冻的方式进行。
- 8.2.4 需要冷藏的熟制品，应尽快冷却后再冷藏。
- 8.2.5 用水应符合 GB 5749 的要求。
- 8.2.6 食品添加剂的品种和使用量应符合 GB 2760 的规定。
- 8.2.7 菜肴中的油脂不得作为食品原料重复使用。
- 8.2.8 加工制作过程对安全隐患较大的设备，如和面机、压面机、切菜机、搅拌机、烤箱等机械设备应设专人操作，上岗前培训到位。
- 8.2.9 加工制作人员宜穿防滑鞋、蒸车、烤箱等设备操作时应有防烫伤措施。
- 8.2.10 加工清真食品的场所、设施设备、容器、用具等应专用，并有明显标识。

8.3 集体用餐配送单位

- 8.3.1 集体用餐配送的食品，其贮存、分装、运输及食用要求应符合《餐饮服务食品安全操作规范》的要求。
- 8.3.2 盛装、分送集体用餐的容器表面宜标明加工单位、生产日期及时间、保质期，必要时标注保存条件和食用方法。
- 8.3.3 运送集体用餐的容器和车辆应安装食品热藏和冷藏设备，在每次配送前应进行清洗消毒。
- 8.3.4 应对就餐地点、时间、人数、菜品及其他要求提前确认。对加工制作场所、设施设备、人员、容器、用具等进行测算，确保与就餐人员规模相适应。
- 8.3.5 不宜配送海鲜、凉菜(包括冷荤)等易变质食品。
- 8.3.6 对采购蔬菜进行农药残留检测，用农药速测仪检测法对每批蔬菜抽检，对超标蔬菜现场销毁，并建立记录。
- 8.3.7 对加工过程时间、人员定岗、配送过程路线、时间、人员、车辆等进行合理安排。
- 8.3.8 制定突发食品安全事件、车辆损坏、交通堵塞、恶劣天气等情况造成供餐中断的应急预案，并定期演练。
- 8.3.9 建立加工制作人员与配送、服务人员的信息沟通渠道，对食品数量、质量进行确认。
- 8.3.10 宜选用洗碗烘干机、热风式消毒柜等设备消毒，减少餐用具的水渍。

8.4 现场加工制作单位

- 8.4.1 成品完成至食用前间隔较长时间(超过 2 h)的食品，应当在高于 60 °C 或低于 10 °C 的条件下存放。
- 8.4.2 下达采购计划时，应对就餐人员预估，考虑人员变动因素，确定原辅料采购量。
- 8.4.3 应制定防断餐应急预案，建立加工制作人员与售卖人员的信息沟通渠道。应制定突发公共卫生、食品安全事件、停电、停水、停气等情况的应急预案，并应定期演练。

8.4.4 对采购蔬菜进行农药残留检测，用农药速测仪检测法对每批蔬菜抽检，对超标蔬菜现场销毁，并建立记录。

8.4.5 分餐用相关的设备、用具、环境应每餐消毒，分餐人员分餐前应二次更衣、洗手消毒。

9 产品追溯和留样

9.1.1 产品追溯应符合 GB/T 27306 和 GB/T 33497 的规定。

9.1.2 团餐服务单位应对每餐的菜品成品留样，并符合以下要求：

- a) 团餐服务单位应将留样成品按照品种分别盛放于清洗消毒后的专用密封容器内，在专用冷藏设备中冷藏存放 48 h 以上。每个品种的留样量应满足检验与检测需要，且不少于 125 g；
- b) 团餐服务单位应在盛放留样食品的容器上标注留样食品名称，留样时间(月、日、时)，或者标注与留样记录相对应的标识；
- c) 团餐服务单位应由专人管理留样食品，记录留样情况，记录内容为留样食品名称、留样时间(月、日、时)、留样人员等。

附 录 A
(规范性附录)
主要食物互换表

主要食物互换表见表A.1～表A.7。

表 A.1 能量含量相对于 50 g 大米、面的谷薯类

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
稻米或面粉	50	米饭	粳米 150, 梗米 110	米粥	375
米粉	50	馒头	80	面条(挂面)	50
面条(切面)	60	花卷	80	烙饼	70
烧饼	60	面包	55	饼干	40
鲜玉米(市售)	350	红薯、白薯(生)	190		

表 A.2 可食部相对于 100 g 的蔬菜

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
白萝卜	105	菠菜、油菜、小白菜	120	番茄	100
甘蓝	115	甜椒	120	大白菜	115
黄瓜	110	芹菜	150	茄子	110
蒜苗	120	冬瓜	125	菜花	120
韭菜	110	莴笋	160		

表 A.3 可食部相对于 100 g 的水果

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
苹果	130	柑橘、橙	130	梨	120
香蕉	170	桃	120	西瓜	180
鲜枣	115	柿子	115	葡萄	115
菠萝	150	草莓	105	猕猴桃	120

表 A.4 可食部相对于 50 g 鱼肉的鱼虾类

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
草鱼	85	大黄鱼	75	鲤鱼	90
带鱼	65	鲢鱼	80	鳊鱼	60
鲫鱼	95	平鱼	70	武昌鱼	85
墨鱼	70	虾	80	蛤蜊	130

表 A.5 蛋白质含量相当于 50 g 瘦猪肉的禽畜肉

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
瘦猪肉（生）	50	羊肉（生）	50	猪排骨（生）	85
整鸡、鸭、鹅（生）	50	肉肠（火腿肠）	85	酱肘子	35
瘦牛肉（生）	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表 A.6 蛋白质含量相当于 50 g 干黄豆的大豆制品

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
大豆（干黄豆）	50	豆腐（北）	145	豆腐（南）	280
内酯豆腐	350	豆腐干	110	豆浆	730
豆腐丝	80	腐竹	35		

表 A.7 蛋白质含量相当于 100 g 鲜牛奶的奶类

食物名称	重量/g	食物名称	重量/g	食物名称	重量/g
鲜牛奶（羊奶）	100	奶粉	15	酸奶	100
奶酪	10				

附 录 B
(资料性附录)
常见富含营养素的食物

常见富含主要营养素的食物见表B. 1～表B. 4。

表 B. 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/100 g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
瘦猪肉	20.3	牛肉	19.9	鸡胸脯肉	19.4
羊肉	19.0	草鱼	16.6	鲤鱼	17.6
海虾	16.8	鸡蛋	13.3	牛奶	3.0
黄豆	35.0	豆腐（北）	12.2	豆腐（南）	6.2

表 B. 2 常见铁含量较高的食物及其铁含量

单位：g/100 g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	22.6	鸡肝	12.0	羊肝	7.5
牛肝	6.6	瘦猪肉	3.0	鸭血（白鸭）	30.5
虾米（海米）	11.0	黑木耳（干）	97.4	黄豆	8.2

表 B. 3 常见钙含量较高的食物及其钙含量

单位：g/100 g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
牛奶	104	奶酪（干酪）	799	酸奶	118
豆腐（北）	138	豆腐（南）	116	黄豆	191
豆腐丝	204	花生仁（炒）	284	虾皮	991
黑木耳（干）	247	紫菜（干）	264	海带（干）	348

表 B. 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/100 g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	4972	羊肝	20972	鸡蛋	234
胡萝卜	688	西兰花	1202	菠菜	487
柑橘	148	杏	75	西瓜	75

附 录 C
(资料性附录)
带量食谱举例

一日三餐带量食谱举例参见表C.1。

表 C.1 一日三餐带量食谱举例

单位：g

	菜名	配料	6岁~8岁	9岁~11岁	12岁~14岁	15岁~17岁
早餐	馒头	面粉	90	100	110	130
	牛奶	牛奶	200	200	250	250
	煮鸡蛋	鸡蛋	50	50	75	75
	炒白菜	白菜	100	110	130	140
	食用油	花生油	5	5	5	5
午餐	米饭	大米	110	130	140	160
	鱼香肉丝	瘦猪肉	40	50	60	65
		柿子椒	50	60	65	70
		胡萝卜	50	60	65	70
	醋溜豆芽	绿豆芽	70	70	80	80
	食用油	花生油	10	10	10	10
晚餐	花卷	面粉	100	120	130	150
	茼蒿炒木耳	茼蒿	60	70	80	90
		木耳	15	15	20	20
	红烧鲢鱼	鲢鱼	40	50	60	60
		豆腐	30	35	40	50
	二米粥	大米	10	10	12	12
		小米	10	10	12	12
	食用油	花生油	10	10	10	15

参 考 文 献

- [1] 学生餐营养指南（WS/T 554-2017）
 - [2] 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）
 - [3] 中国营养学会. 中国居民膳食指南（2016版）
 - [4] 中国营养学会. 中国学龄儿童膳食指南（2016版）
-

征求意见稿