

# DB3305

浙江省湖州市地方标准

DB3305/T XXX—XXXX

## 健康食堂营养供餐规范

Specification for healthy canteen of nutritious to serve meals

(报批稿)

# 目 次

- 前言 ..... II
- 1 范围 ..... 1
- 2 规范性引用文件 ..... 1
- 3 术语和定义 ..... 1
- 4 基本要求 ..... 1
- 5 配餐要求 ..... 2
- 6 烹饪要求 ..... 2
- 7 供餐要求 ..... 3
- 8 管理要求 ..... 3
- 9 评价与改进 ..... 4
- 附录 A（资料性）主要食物互换表 ..... 5
- 附录 B（资料性）营养配餐目标 ..... 7
- 附录 C（资料性）一日三餐带量食谱举例 ..... 8
- 参考文献 ..... 10

## 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专利的责任。

本文件由湖州市卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：湖州市疾病预防控制中心、湖州市卫生健康委员会、湖州市仁与社会创新发展中心、湖州浙北大酒店有限公司、湖州市质量技术监督检测研究院。

本文件主要起草人：付云、张鹏、金玫华、沈建勇、袁瑞、丁忠明、杨中荣、梁茵茵、李婧、朱幸、张思潮、姚文庭、臧培峰、李乐、费晓露、张琨、费振锋、戴旭。



# 健康食堂营养供餐规范

## 1 范围

本文件规定了健康食堂营养供餐的基本要求、配餐要求、烹饪要求、供餐要求、管理要求及评价与改进等内容。

本文件适用于机关、企事业单位食堂的营养供餐管理，其他单位可参照执行。

## 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/T 27306 食品安全管理体系 餐饮业要求

WS/T 554-2017 学生餐营养指南

WS/T 578 中国居民膳食营养素参考摄入量

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**健康食堂** healthy canteen

将健康饮食理念贯穿食堂经营管理全过程，通过食品安全管理、合理膳食搭配、健康知识宣教及职工信息采集分析，促进健康生活的食堂。

### 3.2

**营养供餐** nutritious feeding

根据用餐人群的不同特点，运用营养学的基本知识，为不同人群提供符合营养要求的餐饮产品的行为。

### 3.3

**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。

[来源：WS/T 554-2017，2.2]

## 4 基本要求

#### 4.1 食品安全

食品安全应符合GB/T 27306的要求。

#### 4.2 均衡膳食

膳食中各食物的品种、数量及其比例适当，提供的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类和大豆坚果类，平均每日不少于12种，每周不少于25种。按照一日三餐分配食物品种数，早餐至少摄入3~5种，午餐摄入4~6种，晚餐摄入4~5种，其中碳水化合物供能比例50%~65%，蛋白质供能比例10%~15%，脂肪供能比例20%~30%。

#### 4.3 品种互换

同类食物之间可进行品种互换，以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉、以奶换奶。主要食物互换表见附录A。

#### 4.4 “三减”原则

控制、减少和量化油盐糖的使用量，提供减油、减盐、减糖的菜品，逐步达到《中国居民膳食指南》的要求。

#### 4.5 健康烹饪

宜采用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方法。

#### 4.6 人员要求

应配备专（兼）职配餐指导员。配餐指导员应具有膳食营养知识，且持有注册营养师、营养技师、公共营养师、营养指导员等其中之一的营养相关资格证书或经相关营养膳食知识培训考核合格。

### 5 配餐要求

5.1 不同人数规模的食堂，每日三餐除调味品外，应提供的食物种类数量应不少于表1所示数量。

表1 不同人数规模食堂每日三餐提供食物种类数量

人数规模（人）	早餐	午餐	晚餐
≤100	5	10	5
>100	10	15	10

5.2 应结合本地食材特性、饮食习惯及用餐人群实际需求进行配餐。

5.3 宜使用数字化平台如营养配餐软件等按周设计带量食谱，一周内食谱不宜重复。

5.4 每日及每周提供的食物种类和数量应符合《中国居民膳食指南》中的推荐量，见附录B，每日营养素供给量应满足WS/T 578的要求。

5.5 每日应推荐几种不同类型的主食和菜品搭配组合，并在显著位置公布带量食谱，每一餐食谱中应至少提供三类食物（不包括调味品和植物油），形式可参照附录C。

5.6 特殊环境作业人群，应由配餐指导员根据实际情况制定营养食谱进行配餐。

5.7 针对肥胖、高血压等常见慢性病人群，宜配制特殊膳食（如低能量、低脂肪等）。

### 6 烹饪要求

## 6.1 原材料

- 6.1.1 原材料应新鲜、安全，气味、形状、颜色等均无异常。
- 6.1.2 根据食材及菜肴的特点，选择适宜的烹饪方式，应以蒸、氽、炖、炒等方式为主，少用油炸、熏烤等烹制方法。
- 6.1.3 蔬菜宜采用先洗后切、开汤下菜、急火快炒、炒好即食等加工处理和烹调方式。
- 6.1.4 鱼虾等水产品应使用蒸、煮、炒、熘等烹调方式。
- 6.1.5 鸡蛋应采用煮、炒、煎、蒸等烹调方式。煮蛋宜在水开后小火继续煮 5~6 分钟；煎蛋时宜使用小火，时间不宜过长。
- 6.1.6 畜禽肉可采用炒、烧、爆、炖、蒸、熘、焖、煨等烹调方式。在滑炒或爆炒前宜挂糊上浆，减少煎烤或油炸等烹调方式。

## 6.2 调味品

- 6.2.1 开发菜品的烹饪方法，在保持菜品风味特色的基础上减少油、盐、糖(包括含油盐糖的各种调味品)的用量。
- 6.2.2 通过以酸提鲜、以微辣提鲜、以香增味、以色调觅、起锅前调味等健康烹饪的方法技巧减少调味品的使用，如使用醋、柠檬汁、天然香料、葱、姜等调味品替代部分食盐用量。
- 6.2.3 烹调油品种宜多样化，大豆油、玉米油、葵花籽油适合炖、煮、炒类菜肴，黄油、牛油等适合煎炸类菜肴。
- 6.2.4 炒菜时宜利用动物本身的油脂，减少烹调用油；过油处理的菜品，应严格控制油温，减少过油处理时间，盛盘时沥干挂在食物表面上的油。
- 6.2.5 宜使用限量勺罐如控油壶、限盐勺等控制油盐糖的用量。

## 7 供餐要求

- 7.1 食堂每日供应菜品中，低油、低盐、低糖菜品宜占 30%，并进行分类标识。
- 7.2 自助食堂宜提供可指导菜品分类和定量的用餐和取餐工具，如健康餐盘、定量餐勺、称量餐台等。
- 7.3 固定菜品的食堂宜按照提前公示的带量食谱进行供餐。
- 7.4 宜针对肥胖、高血压等常见慢性病人群，开设特殊菜品专窗。
- 7.5 宜对提供的食物添加营养标识。营养标识应客观、真实、清晰、醒目，标识格式和内容应符合《餐饮食品营养标识指南》要求。
- 7.6 有条件的食堂可使用智能化系统实现。

## 8 管理要求

### 8.1 制度管理

- 8.1.1 应建立健全各项管理制度，包括但不限于营养健康管理制度、基于营养角度的原材料采购制度、食品加工制作过程管理制度、调味品使用登记制度、满意度测评机制和食堂激励机制等。
- 8.1.2 宜建立食物供应量与废弃量登记制度、职工营养管理制度，统计职工个人营养素及油、盐、糖摄入量，为食堂工作人员配餐和职工用餐提供数据支撑。
- 8.1.3 定期修订完善各项制度，并督促其落实。
- 8.1.4 制度执行过程中，应结合实际做好信息记录与资料整理。

### 8.2 人员管理

8.2.1 食堂管理人员应负责食堂营养供餐日常管理、组织实施营养健康科普宣教、人员培训考核等。

8.2.2 供餐量在每餐 50~500 人次的食堂，应配备不少于 1 名专兼职配餐指导员。供餐量在每餐 500 人次以上的食堂，应配备不少于 1 名专职配餐指导员。

8.2.3 食堂负责人、食堂管理人员、配餐指导员、厨师、服务人员等每年应接受营养健康相关培训不少于 2 次，内容包括但不限于均衡营养、食材搭配、“三减三健”、食品安全等，厨师应根据食堂需要掌握制作特殊人员膳食制作技能。

注：三减三健指通过“减盐、减油、减糖”来实现“健康口腔、健康体重、健康骨骼”。

8.2.4 配餐指导员和厨师每年应开展能力自我测评 1 次，且接受本单位或第三方机构考核 1 次。

### 8.3 健康宣教

8.3.1 食堂应开展营养健康科普宣教工作，主要内容包括但不限于：

- 健康菜单及其说明，如每周菜单、菜品搭配、健康烹调方法、带量食谱等；
- 营养与膳食指导，如《中国居民膳食指南》、膳食平衡宝塔、食物互换表等；
- 减油、减盐、减糖的具体含义和做法。

8.3.2 食堂开展营养健康宣教工作的主要形式包括但不限于：

- 宣传海报、张贴画、宣传册及桌牌标签等；
- 开展营养健康知识讲座；
- 制作和播放科普宣传片；
- 结合时令节气、传统节日、菜品上新、各类宣传日活动等开展宣传活动；
- 网络媒体。

8.3.3 科普宣教的内容应定期更新。

8.3.4 宜设立“营养健康角”，在适当位置摆放体重计、BMI 尺、食物模型、膳食平衡宝塔、健康自评用具（量表）等健康工具，并定期维护。

## 9 评价与改进

9.1 管理单位应自行或委托第三方每年对食堂开展满意度调查不少于 1 次，并及时向食堂负责人反馈调查结果。

9.2 食堂可在职工知情同意的情况下，记录、跟踪、分析职工健康体检的数据及用餐情况，根据分析结果调整菜品供应，持续改进健康食堂营养供餐的服务质量。

附 录 A  
(资料性)  
主要食物互换表

主要食物互换表参见表A.1~A.7。

表A.1 能量相当于50g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	馒头	80
			粳米	110		
面条(挂面)	50	面条(切面)	60	烙饼	70	
烧饼	60	花卷	80	面包	55	
饼干	40	米粥	375	米粉	50	
鲜玉米(市售)	350	红薯、白薯(生)	190	玉米面	50	

表A.2 可食部相当于100g的蔬菜类

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 可食部相当于100g的水果类

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 可食部相当于50g鱼肉的水产类

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

表A.4 可食部相当于50g鱼肉的水产类(续)

食物名称	重量 g	食物名称	重量 g	食物名称	重量 g
带鱼	65	鲢鱼	80	鲮鱼	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50g瘦猪肉的禽畜肉类

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	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表A.6 蛋白质含量相当于50g大豆(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100g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	12.5	酸奶	100
奶酪	10	—	—	—	—

**附录 B**  
(资料性)  
**营养配餐目标**

表B.1~B.3给出了不同基础的营养配餐目标。

**表 B.1 食物原料为基础的营养配餐目标**

食物种类	配餐目标
谷薯类	每天应提供不少于3种，每周不少于5种可选原料品种
鱼禽肉蛋类	每天应提供不少于3种，每周不少于5种可选原料品种
蔬菜水果类	每天应提供不少于4种，每周不少于10种可选原料品种
奶类及大豆类	每天应提供不少于2种，每周不少于5种可选原料品种

**表 B.2 营养素为基础的营养配餐目标**

基础营养	配餐目标	
	男	女
蛋白质 (g)	65	55
脂肪 (g)	20~30	
膳食纤维 (g)	25~30	
水分 (cc)	1700	1500
维生素A (ug)	770	660
维生素B1 (mg)	1.4	1.2
维生素C (mg)	100	
钙Ca (mg)	800	
铁Fe (mg)	12	18
钠Na (mg)	1500	

**表 B.3 膳食食物量为基础的营养配餐目标**

食物种类	1人1日配餐目标
谷类 (g)	200~300 (其中全谷物和杂豆50~150)
薯类 (g)	50~100
蔬菜类 (g)	300~500
水果类 (g)	200~350
动物性食物 (g)	120~200
奶及奶制品 (g)	300
大豆及坚果类 (g)	25~35

附 录 C  
(资料性)  
一日三餐带量食谱举例

表C.1~C.2给出了女性和男性一日三餐带量食谱的举例。

表C.1 一日三餐带量食谱举例（女性）

单位：g

餐次	菜名	食物名称	数量
早餐	燕麦粥	燕麦	25
	白煮蛋	鸡蛋	40
	牛奶	牛奶	200
	西芹花生米	西芹	50
花生		10	
中餐	米饭	大米	100
		小米	25
	红烧翅根	鸡翅根	50
	清炒菠菜	菠菜	200
	酸辣土豆丝	土豆	100
	紫菜蛋汤	紫菜	2
鸡蛋		10	
酸奶	酸奶	100	
晚餐	米饭	大米	75
	清蒸鲈鱼	鲈鱼	50
	家常豆腐	北豆腐	100
	香菇油菜	香菇	10
		油菜	150
苹果	苹果	200	
烹调油			25
食盐			<5
注：表C.1为轻体力劳动一日三餐带量食谱，中度及重度体力劳动工作人员带量食谱应根据实际情况进行适当调整。食谱提供能量为7650KJ（约1800Kcal）。			

表C.2 一日三餐带量食谱举例（男性）

单位：g

餐次	菜名	食物名称	数量
早餐	花卷	面粉	40
		小麦胚粉	10
	白煮蛋	鸡蛋	40
	牛奶	牛奶	200
	拌黄瓜	黄瓜	75
中餐	葡萄	葡萄	100
	米饭	大米	150
	土豆烧牛肉	土豆	100

表C.2 一日三餐带量食谱举例（续）

DB3305/T XXX—XXXX

餐次	菜名	食物名称	数量
	素三丁	牛肉	75
		竹笋	75
		胡萝卜	50
		黄瓜	75
	番茄蛋汤	番茄	75
		鸡蛋	15
	酸奶	酸奶	100
晚餐	大豆米饭	大米	75
		大豆	25
	红烧带鱼	带鱼	75
	白菜烧豆腐	白菜	150
		北豆腐	150
	炒西蓝花	西蓝花	100
	香蕉	香蕉	200
烹调油			25
食盐			<5
注：表C.2为轻体力劳动一日三餐带量食谱，中度及重度体力劳动工作人员带量食谱应根据实际情况进行适当调整。食谱提供能量为9450KJ（约2250Kcal）。			

### 参 考 文 献

- [1] 中华人民共和国食品安全法（2021年修正）
  - [2] 中国居民膳食指南（2022年）
  - [3] “健康中国 2030”规划纲要（2016年）
  - [4] 国务院办公厅关于印发〈国民营养计划（2017-2030 年）〉的通知（国办发〔2017〕60 号）
  - [5] 浙江省人民政府办公厅关于印发〈浙江省国民营养计划（2018-2030年）〉的通知（浙政办发〔2018〕53 号）
  - [6] 中国食物成分表（2002年）
  - [7] 餐饮服务食品营养标识指南
  - [8] DB33/T 2422 公共机构绿色食堂建设与管理规范
  - [9] DB3305/T 107 营养健康村建设规范
  - [10] T/CNSS 012 健康食堂建设管理规范
-