附录1

常见食物互换表

表1～8根据不同类别的食物的营养特点，列举了8类食物的换算重量。

表 1.1 能量含量相当于 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 | 籼米 150 粳米 110 | 馒头 | 80 |
| 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 1.2 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 1.3 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 1.4 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 |
| 带鱼 | 65 | 鲢鱼 | 80 | 鲅鱼 | 60 |
| 鲫鱼 | 95 | 平鱼 | 70 | 武昌鱼 | 85 |
| 墨鱼 | 70 | 虾 | 80 | 蛤蜊 | 130 |

表 1.5 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（生） | 50 | 鸡胸 | 40 | 酱牛肉 | 35 |

表 1.6 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 1.7 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 |  |  |

表 1.8 钠含量相当于 1g 食盐的调味品

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物名称 | 重量 g | 食物名称 | 重量 g | 食物名称 | 重量 g |
| 食盐（精盐） | 1 | 鸡精 | 2 | 味精 | 5 |
| 酱油 | 7 | 豆瓣酱 | 7 | 黄酱 | 11 |
| 腐乳 | 16 | 八宝菜 | 14 |  |  |

附录 2

标准化套餐及其带量食谱示例

表 2 列举了轻度身体活动水平男性成年人标准化套餐及带量食谱的实例。  
 表2 标准化套餐及其带量食谱示例

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 供餐时间 | 菜名 | 原料 | 重量（g） |
| 早餐 | 香菇菜包 | 面粉 | 35 |
| 青菜 | 70 |
| 香菇 | 5 |
| 豆腐干 | 20 |
| 白煮蛋1个 | 鸡蛋 | 40 |
| 牛奶1袋 | 牛奶 | 220 |
| 午餐 | 二米饭 | 大米 | 105 |
| 小米 | 25 |
| 板栗烧鸡 | 鸡肉 | 50 |
| 板栗 | 15 |
| 蒜苗炒肉 | 蒜苗 | 100 |
| 猪肉 | 20 |
| 菠菜蛋汤 | 菠菜 | 100 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 苹果 | 150 |
| 酸奶1盒 | 酸奶 | 100 |
| 晚餐 | 玉米面馒头 | 面粉 | 75 |
| 全玉米面 | 50 |
| 蛤蜊豆腐煲 | 蛤蜊 | 75 |
| 南豆腐 | 75 |
| 尖椒土豆丝 | 青椒 | 50 |
| 土豆 | 100 |
| 胡萝卜炒绿豆芽 | 胡萝卜 | 100 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 水果 | 香蕉 | 200 |
| 注：是轻度身体活动水平男性成年人一人份，重量为可食部重量。 | | | |

附件2

营养健康食堂申报表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单位名称 |  | | | | | | | 单位业态 | | 🞎自营  🞎外包 | | |
| 单位地址 |  | | | | | | |
| 单位联系人 |  | | | | | | | 联系电话 | |  | | |
| 单位食堂情况 | 名称 |  | | | 地址 | |  | | | 面积（平方米） | |  |
|  | 负责人姓名 | |  | | | | | 联系电话 | |  | | |
|  | 联系人姓名 | |  | | | | | 联系电话 | |  | | |
|  | 面积 | |  | | | | |  | |  | | |
|  | 可供就餐人数（人） | |  | | | | | 餐位数（个） | |  | | |
| 单位概况 |  | | | | | | | | | | | |
| 申请单位意见 | 签字  （盖章）  年 月 日 | | | 省国民营养健康指导委成员单位意见 | | 签字  （盖章）  年 月 日 | | | 批准单位意见 | | 签字  （盖章）  年 月 日 | |

附件3

营养健康食堂建设技术审查评估要点

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 审查模块 | 评估要点 | 建设要求 |
| 基本要求 | 产权归属 | 食堂经营用房及配套设施权属为申报单位所有 |
| 经营资质 | 取得《食品经营许可证》，餐饮服务食品安全监督量化分级B级以上。 |
| 安全保障 | 连续3年未发生食品安全事故，连续2年未受过食品安全相关行政处罚。 |
| 遵纪守法 | 遵守国家法律法规，不加工制售以野生动物为原料食品，落实卫生防疫相关规定和要求。 |
| 运营管理 | 经营主体 | 食堂由申报单位自主经营或委托专业餐饮服务机构运营，若食堂委托运营，经营法人仍是申报单位部门主要负责人 |
| 机构设置 | 应设立由单位领导、食堂负责人、后勤、工会等人员组成的营养健康管理委员会；单位主要领导担任营养健康管理委员会的负责人。 |
| 制度保障 | 建立健全营养健康管理制度，明确职责，并为营养健康食堂建设提供人员、资金等支持。 |
| 硬件设施 | 食堂服务能力 | 食堂总面积，食堂接待能力（理论就餐人数/堂食总座位数） |
| 功能分区 | 库房、备菜区、加工区、堂食区、健康角等功能区布局合理、面积合适 |
| 食品安全 | 原料采购 | 进货凭证、检测报告、原料储存、档案管理 |
| 添加剂管理 | 进货凭证、使用品种、使用数量、领用登记、档案管理 |
| 餐食留样 | 留样管理的规范性（留样品种、留样数量、留样时限、保存条件、登记记录） |
| 管理制度 | 食品原料存放、食品加工规程、食品容器要求、食品成品存放、消毒清洁要求 |
| 应急预案 | 制定餐饮服务过程中出现突发公共卫生事件的应急处置预案并定期模拟演练，及时发现不足并进行针对性完善和再培训 |
| 环境要求 | 整体环境 | 食堂整体环境整洁；张贴或摆放抵制食物浪费警示标语和警示牌；就餐区域全面禁烟，显著位置张贴禁烟标识 |
| 宣传氛围 | 营养健康知识宣传方式、宣传内容，餐厅营养健康氛围营造（菜单） |
| 功能区设置 | “营养健康角”设置区域、面积、功能（身高体重计、BMI转盘、血压计等），设备设施健康监测使用便捷，自测、自评图示简洁明了易懂。 |
| 人员配置 | 营养师配置 | 是否配备具有资质专（兼）职营养指导人员（公共营养师或餐饮业营养配餐师），营养指导人员配置数量和能力能否满足营养配餐管理、营养菜品目录及营养标示制作、开展营养健康教育、科学指导采购、烹饪及加工方法以及帮助就餐人员正确选餐等工作需求。 |
| 厨师要求 | 厨师配置数量能够满足食堂提供餐饮服务能力，掌握健康烹饪技术及营养配餐技能，掌握低盐少油菜肴制作技能，能合理搭配并按照烹饪要求制作健康菜肴。 |
| 服务人员 | 服务人员配置数量能够满足食堂提供餐饮服务能力，服务人员掌握食品营养健康知识，能够根据用餐人群、用餐人数合理推荐营养健康餐饮、有效避免铺张浪费。 |
| 餐饮供应 | 自助套餐 | 固定供应自助套餐食堂，一周内食谱不重复，每餐提供菜品和供应食物有周计划并公示，应根据季节特征、就餐人员特点，提供餐饮食物品种、主副食搭配、禽肉蔬菜搭配，水果饮品搭配是否合理，能否满足多样化要求。 |
| 自主点餐 | 食堂提供有健康营养推荐套餐，基于就餐人数多种搭配选取。单人套餐主食及菜肴有半份餐供应，菜品和主食按份标注热量和营养成分。套餐和固定搭配餐饮有带量食谱和营养标识，有推荐食用人数。 |
| 饮品供应 | 优先推荐饮用白开水、包装用水和茶水，其次推荐新鲜果汁和奶类饮品，若非必须尽量减少或避免提供高脂、高糖食物和饮料供应，必须供应时应标示供应饮品热量卡路里。 |
| 特殊餐饮 | 食堂具备向肥胖或营养相关疾病人群提供特殊营养供餐能力。 |
| 烹饪要求 | 制定计划 | 围绕合理膳食和减盐、减油、减糖制定供餐计划及实施方案，明确配餐和烹饪、餐饮供应等事宜具体要求和标准，多采用蒸、煮、炖等烹饪方法，少用油炸、煎、烟熏等烹饪方法，油炸、盐腌、烟熏菜肴不超过菜品总量的20%，提供低油、低盐、低糖菜品并进行标示，低油、低盐菜肴分别占菜品总量30%以上。 |
| 原料供应 | 食材采购制度完善，有计划增加新鲜食材采购占比，有计划降低腌制、腊制及动物油脂类食材的采购占比。 |
| 加工方式 | 优先采用健康烹饪方法：凉拌蔬菜不提前用盐腌制、炒菜起锅时再加咸味调味品、炖汤、炖肉时去掉浮油、减少需要过油处理的菜肴、盛盘时控去多余的油、不在豆浆和粥汤内加糖等。 |
| 目标考核 | 做好食物消费量记录，记录并统计食堂用油、用盐量及用餐人次数，逐步减少人均油盐用量。使用多种植物油，少用或不用氢化植物油，并进行公示。 |
| 营养标识 | 标识依据 | 食堂应按照《餐饮食品营养标示指南》对所提供菜肴进行营养成分或营养声称标示 |
| 标识单位 | 菜肴营养标签中营养成分标示应以菜肴原料每例/份中的含量，或每100克(毫升) 数值标示，鼓励标示该营养成分含量占营养素参考值(NRV)的百分比或推荐值。 |
| 标识内容 | 餐饮食品营养标识应当按照《餐饮食品营养标示指南》中餐饮食品营养标识格式标示基本标示内容（能量、脂肪、钠/盐），鼓励标示可选标示内容（蛋白质、碳水化合物、糖、膳食纤维等与人体健康关系重要的其他营养素） |
| 供餐服务 | 点餐服务 | 菜单是否有推荐营养套餐、是否有半份餐提供、是否提供无接触APP点餐服务、纸质版餐单和电子餐单是否提供餐食热量提醒，线下点餐和自助点餐是否有响应“光盘行动”提示 |
| 就餐引导 | 餐饮场所座位设置应保持一定距离，分时错峰避免高密度聚集用餐。  提供自助餐服务食堂，应当为每道菜品配备公筷、公勺或公夹。  提供桌餐服务的食堂，应当配备公筷、公勺等分餐工具，并引导用餐人员使用。 |
| 其它服务 | 提供免费白开水或直饮水；配备洗手、消毒设备或用品。 |
| 教育培训 | 培训方案 | 围绕合理膳食、减盐减油减糖（“三减”）和抵制食物浪费制定年度培训计划及实施方案并按月度组织实施。 |
| 培训范围 | 有年度人员培训计划，培训人员涵盖食堂负责人、营养指导人员、厨师及食堂其他从业人员。 |
| 培训内容 | 日常培训除涵盖餐饮服务礼仪外，内容还应包括但不限于食品安全及营养健康知识、食品采购、贮藏、烹饪知识、“三减”、《中国居民膳食指南》、营养相关慢病防治、传染病防控等内容。 |
| 效果评价 | 培训应有测评及考核程序，营养健康知晓率应达到年度计划要求。应定期开展营养健康厨艺比赛、营养知识比赛等活动。 |
| 健康宣传 | 宣传内容 | 合理膳食、“三减”、营养相关慢性病防治、传染病防控、节约粮食等政策和科普知识；宣传《中国居民膳食指南》和中国居民平衡膳食宝塔，宣传能量和脂肪等的一日及三餐摄入量 |
| 宣传方式 | 与纸质材料、电视媒体、小程序推送相结合，在显著位置张贴、悬挂、摆放材料或播放视频；在食堂或附近场所提供可以自由取阅的宣传材料，如小册子、折页、单页等 |
| 专题活动 | 以食堂为主体组织举办膳食营养相关宣传活动，包括营养健康专题讲座、知识问答和厨艺大赛等形式，每年度不少于2次 |
| 档案管理 | 食材采购 | 食品安全追溯制度健全，有完整的资料档案。对食堂原料采购、领用和库存等数据进行全链条动态管理，采购索证索票、进货查验和台账记录完整可溯源。盐油糖的采购和使用除可溯源外还应有核账制度，记录采购入库量、领用量，根据供餐服务人数定期测算人均摄入量。 |
| 日常监管 | 食品安全执法检查和日常检查档案健全，档案内容包括监管部门的监督意见书、现场检查笔录和食堂按照制度要求开展的内部食品安全相关检查，涉及整改的全套资料完整，日常检查发现问题和整改记录完整。 |
| 人员档案 | 从业人员健康体检、持证上岗、业务培训、考核奖惩等相关档案规范完整。 |