

# 高中学生营养早餐搭配

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678292951188679.html>

范文网，为你加油喝彩！

虞山尚湖中学生身处于发育的重要阶段，因此，健康饮食十分重要。那么，作为三餐之首，家长该如何安排孩子的早餐呢？接下来，小编就为你介绍高中学生营养早餐搭配，教大家高中学生早餐怎么吃。

## 中学生营养早餐食谱(一)：

皮蛋粥，果酱包，雪菜肉末。

皮蛋粥：粳米.糯米.皮蛋.芹菜.火腿。

果酱包：面粉.果酱.核桃.牛奶。

雪菜肉末：雪菜.肉末.土豆.胡萝卜。

## 中学生营养早餐食谱(二)：

燕麦粥，菜肉包，什锦泡菜。

燕麦粥：燕麦片.火腿丝.胡萝卜末.香菜。

菜肉包：面粉.肉末.腌小白菜.豆腐干.香菇。

什锦泡菜：大白菜.榨菜.小黄瓜.辣椒等。

## 中学生营养早餐食谱(三)：

菜肉馄饨，白果糕.鹌鹑蛋。

菜肉馄饨：面粉.肉末.腌小白菜.香菇.姜。

白果糕：糯米.粳米.白果.核桃.葡萄干。

鹤鹑蛋：鹤鹑蛋.绿豆芽.青椒丝。

中学生营养早餐食谱(四)：

肉末菜粥，豆沙包，芹菜豆腐干。

肉末菜粥：粳米.糯米.肉末.菠菜.胡萝卜。

豆沙包：面粉.赤豆沙.果脯。

芹菜豆腐干：芹菜.豆腐干丝.茭白丝.香菇。

上文八极拳两仪桩介绍的这些菜谱可能很常见、很普通，但营养价值还是非常高的。如果你需要准备中学生营养早餐，那今天介绍的菜谱，就能助你一臂之力了。专家提示，只要中学生营养早餐吃得健康有营养，那身体素质就能得到提高了。想了解更多校园饮食知识请到<https://www.882682.com/>。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发