

# 这是一个有香味的版面，口水不要滴到报纸上

## 外卖可以吃一辈子，学校食堂只能吃几年！ 哪些菜是海口中学生的最爱？

毕业这么多年，小编还是忘不了侨中食堂的炸鸡腿哇~

**本报讯** 孩子在学校“学习怎么样”和“吃得怎么样”，相信是很多家长最关心的两个问题，毕竟，吃是让孩子能够健康成长专心学习的重要前提。那么，学生在校期间每天都吃些什么？哪些食物又是学生的最爱？近日，本报记者探访海口四所中学的食堂发现，炸鸡腿炸鸡翅是最受学生们欢迎的食物。而为了保证学生们能够吃得放心吃得好，各学校食堂采取了各种措施严守食品安全关。

记者 张野文/图

### 走访

学生一顿平均不超10元，  
厨师配菜讲究少盐少油

海口实验中学，我省第一批入选“海南省食品卫生安全示范学校食堂”的学校。该校食堂共有三层，首层以快餐为主，二层在快餐的基础上增设了粉汤、面点，三层主要以套餐、砂锅和饮品为主，可供1600到1800名学生就餐。

中午11点30分，新鲜出锅的菜品陆续摆上档口。记者观察发现，一楼的餐食最为丰富，每个档口约有20多种菜品，荤素比例大概为2:3。11点50分，学校下课，陆续有学生三五成群地进入食堂，不到10分钟，原本空荡荡的食堂就热闹了起来。“下课后的半小时是就餐学生最多的时段，过了这段时间人就开始少了。”该食堂主管介绍。记者留意到，几乎每个学生都会打至少两个菜，女生基本上是一荤一素，男生多是一荤两素。该主管告诉记者，因为住宿的学生大多来自下面市县，考虑到经济因素，食堂的菜价定得很亲民，平均每位学生一顿饭的价钱，不会超过10元。

食堂厨师长陈元富有十年学校食堂工作经验，对学生口味可谓“了如指掌”，学校食堂每天供应的50多种菜品，也都由他亲自掌控。“基本上一天一换，但不会全部更换。”陈元富介绍，他搭配菜品的原则是荤素均衡，少盐少油，“学生每天摄入的盐一般不超过6克，油不超过25克。”

12点30分左右，记者准备离开食堂时发现，一楼的三个档口，其中两个档口的菜已售完，吃饭学生也所剩无几。



海口实验中学食堂的菜品



### 海口四所中学学生最爱食堂菜排行榜

#### 海口实验中学

荤菜：炸鸡腿鸡腿、炒鸭炒鸡、五花肉、蒸鱼、芋头蒸排骨  
素菜：炒土豆丝、炒胡萝卜丝、炒玉米粒、红烧茄子、土豆白菜

#### 海南华侨中学

荤菜：炒牛肉、炸鸡腿鸡翅、土豆炖鸡、腐竹炖猪肉、五花肉  
素菜：炒绿叶青菜、水豆腐、炒土豆丝

#### 海口第四中学

荤菜：炸鸡腿鸡翅、酸甜鱼、土豆鸡、菠萝鸭  
素菜：炒西兰花、炒红萝卜丝、炒粉丝、炒玉米粒、炒绿叶青菜

#### 海口琼山中学

荤菜：炸鸡腿鸡翅（卤鸡腿）、鸡肉（水煮、炒）、炒鸭、猪脚  
素菜：炒白菜、炒地瓜叶、炒空心菜、炒西兰花、炒生菜

### 学生偏爱油炸食品，每餐基本“一荤一素”

从这份小调查可以看出，海口中学生喜欢的荤菜主要以鸡鸭猪肉为主，素菜的话，绿叶青菜更受欢迎一些。四所学校中，有三所学校的最受欢迎荤菜，都是炸鸡腿鸡翅排第一名。这不难看出，学生们偏爱油炸食品。但是，学校食堂的负责人透露，虽然油炸食品很受欢迎，但考虑到营养均衡和健康，食堂对油炸食品的供应还是有一定限制的。

此外，记者还了解到，四所学校每天供应的菜品一般在20到30种之间，荤素各占一半。“学生打菜也一般是一荤一素，男生和女生有所不同。女生吃得比较少，有时候只打两个素菜；男生吃得比较多，有时候会是一荤两素或者两荤一素。”海南华侨中学食堂陈经理说。

在定价方面，各所学校差异并不大，一荤一素基本在8到9元之间。“有些学生习惯吃完饭后再打包一些菜，或是到小卖部买一些零食。”海口实验中学食堂主管说。

学校食堂有3条“规则”：  
验农残、尝味道、留样本

不管是对学校还是学生，食品安全都是头等大事，所以各校食堂对食品安全关也都严防死守。实验中学食堂主管介绍，每天食堂员工首先会食材进行农残检测，保证原材料的安全，“菜品出锅后，还有专门的人先品尝，一来尝味道，二来把好安全关。”该主管说，每餐的菜品，食堂还会依次进行留样，出现问题能够第一时间找到根源，“几乎每所学校都会这样做。”

海口四中食堂的严经理介绍，他每天上班的第一件事，就是对食堂员工的着装、指甲等卫生情况进行检查，“如果有员工出现感冒、发烧、拉肚子等情况，当天是不允许上岗的。”严经理还告诉记者，学校每个星期还会安排专人到食堂来监督，发现问题会立即要求整改。

### 开座谈会设意见箱，只为“抓住学生的胃”

安全是基础，在此基础上，如何变着花样“抓住学生的胃”，是各校食堂绞尽脑汁操碎心的问题。记者走访了解到，除了基本的每天变换菜品外，食堂还会主动与学生沟通，让学生们点菜。

“学校每学期要开两到三次座谈会，邀请食堂主管和班级的生活委员坐在一起讨论，学生喜欢吃什么菜，不喜欢吃什么菜，只要提出来，食堂就必须办到。”实验中学食堂主管说。

而海口琼山中学食堂吴经理告诉记者，他们会在食堂外设置意见箱，学生对菜品有啥要求，都可以写好投到里面，食堂会根据意见进行整改。

### 食堂菜也有标准：尽量减少煎炸，每周提供1次动物肝脏

去年，国家卫计委发布了《学生餐营养指南》（以下简称《指南》），提出学生一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、畜禽肉蛋类、奶类及大豆类等四类食物中至少三类。蔬菜水果方面，每天提供至少三种以上新鲜蔬菜，一半以上为深色蔬菜，适量提供菌藻类。有条件的学校，每天提供至少一种新鲜水果。优先选择水产类或禽类；畜肉以瘦肉为主，少提供肥肉。每周提供1次动物肝脏，每人每次20克至25克。蛋类可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。

此外，《指南》建议平均每人每天需提供200克至300克（一袋/盒）牛奶或相当量的奶制品，如酸奶。每天提供各种大豆或豆制品，如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐脑等。奶及奶制品可分一日三餐提供，也可集中于某一餐提供。

《指南》提出，学生餐要清淡，每人每天烹调用油量不超过30克，提供的食盐不超过每人每天6克。学生餐要合理烹调，蔬菜应先洗后切。烹调以蒸、炖、烩、炒为主；尽量减少煎、炸等可能产生有毒有害物质的烹调方式。

《指南》还特别指出，学校要经常提供矿物质和维生素含量丰富的食物。奶及奶制品、豆类、虾皮、海带、芝麻酱等富含钙的食物；动物肝脏、瘦肉、动物血、木耳等富含铁的食物；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。动物肝脏、海产品、蛋类、深色蔬菜和水果等富含维生素A的食物。