

第 08 课



给老师们的 TeleAgent 实战课 08

TeleAgent，让你工作效率倍增的工作搭子



一张食谱，让 AI 帮你生成营养解读和公众号素材

TeleAgent，让你工作效率倍增的工作搭子

前言

各位老师们大家好！

我是来自苏州电信智云中心 AI 团队的 TeleAgent 技术支撑小南。

前面几节课，我们一直在讲：

如何让 AI 帮老师处理教学、备课、资料整理中的一些重复工作。

但是学校日常工作中，还有很多事情：

不一定直接和课堂教学有关，

但同样需要花时间整理。

比如：

学校公众号发布的每周食谱。

大家可能注意到，很多学校每周都会发布：

本周菜单、营养搭配、食材介绍。

但是一张简单的食谱表，如果想做成一篇更有温度、更适合家长阅读的公众号文章，往往还需要重新整理。

今天我们就试试看：

把一张学校食谱交给 TeleAgent，让它帮我们快速生成营养分析和公众号内容。

一、上传学校食谱，让 AI 先读懂菜单

今天我使用的是山塘中心小学的一周食谱。

可以看到，食谱里面包含：

每天的荤菜、小荤、素菜、汤、主食、水果等内容。

学生一周菜单（2026. 20-2026. 9. 24）

星期	20日/周日	21日/周一	22日/周二	23日/周三	24日/周四
大荤	葱油大排	菠萝咕咾肉	原味地道肠	茶树菇老鸭	萝卜小排
	大排100克	咕咾肉100克，菠萝10克	香肠100克	鸭块100克，茶树菇5克	小排90克，萝卜10克
小荤	六月鲜炖蛋	宫保鸡丁	/	水煮肉片	炒肉炖蛋
	炖蛋100克	鸡丁30克，其他辅料70克		猪肉20克，其他辅料80克	炒肉10克，炖蛋100克
小荤	银芽鸡丝	白菜年糕肉丝	/	海云肉丝	鱼香肉丝
	鸡丝30克，银芽80克	肉丝20克，年糕20克，白菜60克		肉丝20克，云丝10克，海带70克	肉丝20克，其他辅料80克
素菜	红烧土豆	虾米冬瓜	杭白菜	娃娃菜	糖醋包菜
	土豆100克	冬瓜100克，虾米10克	杭白菜100克	娃娃菜100克	包菜100克
汤	三鲜汤	萝卜肉丝汤	雪菜土豆汤	番茄蛋汤	赤豆小圆子
	三鲜汤足量	萝卜肉丝汤足量	雪菜土豆汤足量	番茄蛋汤足量	赤豆小圆子足量
米饭	盘锦大米（200克）	盘锦大米（200克）	干炒河粉（200克）	盘锦大米（200克）	盘锦大米（200克）
点心/水果	香蕉（1个）	蒸饺（1个）	桔子（1个）	小花卷（1个）	酸奶（1个）

厨师长：张广顺 营养师：姚微超

我们直接把图片交给 TeleAgent：

学生一周食谱营养分析

一、一周菜单总览 (2026 年 9 月 20 日—24 日)

日期	大荤	小荤	素菜	汤	主食	点心/水果
周日 9/20	葱油大排	六月鲜炖蛋、银芽鸡丝	红烧土豆	三鲜汤	盘锦大米	香蕉
周一 9/21	菠萝咕咾肉	宫保鸡丁、白菜年糕肉丝	虾米冬瓜	萝卜肉丝汤	盘锦大米	蒸饺
周二 9/22	原味地道肠	(无小荤)	杭白菜	雪菜土豆汤	干炒河粉	桔子
周三 9/23	茶树菇老鸭	水煮肉片、海云肉丝	娃娃菜	番茄蛋汤	盘锦大米	小花卷
周四 9/24	萝卜小排	炒肉炖蛋、鱼香肉丝	糖醋包菜	赤豆小圆子	盘锦大米	酸奶

注：图片标题中"2026.20"疑为"2026.9.20"笔误，按周日到周四共五天解读。

二、荤素搭配情况

- **结构完整：**基本遵循"一大荤+两小荤+一素+一汤"的经典配餐模式，荤菜为主、素菜为辅，符合小学生"能量需求高、胃口有限"的饮食特点。
- **肉类来源较广：**以猪（大排、小排、肉丝）、鸡（鸡丁、鸡丝）、鸭（老鸭）及禽蛋为主，红肉略多、白肉适量，未出现全素或全荤的极端餐。
- **两点提醒：**周二仅有"一大荤+一素"（地道肠+杭白菜），是整周结构最单薄的一天，缺少豆制品和蛋类；素菜以浅色蔬菜（土豆、白菜、包菜、娃娃菜）为主，一周内深绿色叶菜偏少。

三、主食、水果、汤品搭配情况

- **主食：**以盘锦大米为主（四天），周二为干炒河粉，均为精制米面，一周未见粗粮杂粮（如玉米、红薯、燕麦），主食种类略显单一。
- **水果与奶：**香蕉、桔子各一天，酸奶一天，另有蒸饺、花卷等点心。水果和奶制品出现频次偏低，对需要“每日一份额水果+一杯奶”的学龄期孩子而言尚有提升空间。
- **汤品：**五天五种汤不重样，荤汤素汤交替（三鲜、萝卜肉丝、番茄蛋、赤豆小圆子等），其中番茄蛋汤、萝卜肉丝汤清淡可口，赤豆小圆子偏甜，作为每周一次调剂可以接受。

四、营养特点分析（从小学阶段成长需求出发）

（一）值得肯定的方面

1. **蛋白质供应充足、来源均衡：**每日动物性蛋白来自猪、鸡、鸭、蛋、奶，覆盖多种氨基酸，能支撑小学阶段肌肉与骨骼快速生长的需要。
2. **主食份量充足（米饭 200 克）：**该年龄段活动量大、代谢旺盛，充足的碳水化合物是课堂注意力与体育课体力的重要保障。
3. **红肉提供铁与锌：**大排、小排、肉丝等红肉是血红素铁和锌的良好来源，有助于预防小学阶段常见的缺铁性贫血，促进生长发育。
4. **兼顾口味与汤水：**汤品搭配用心，荤素交替、清淡为主，有助于学生补充水分、增进食欲。

（二）可优化的方向

1. **钙质来源偏弱：**整周奶制品仅一次酸奶，钙需求量大的学龄段（每天约 800—1000 毫克）建议适当增加牛奶、豆腐等含钙食物。

提示词

输入：

请帮我分析这份小学一周食谱。

我是一名小学老师，需要为学校公众号准备一篇食谱介绍文章。

请先帮我识别图片中的菜单内容，整理出：

- 1.每天主要菜品；
- 2.荤素搭配情况；
- 3.主食、水果、汤品搭配情况；
- 4.可以体现出的营养特点。

注意：

不要简单罗列菜名，请从小学阶段学生成长需求角度分析。

二、让 AI 从“菜单”变成“家长看得懂的营养介绍”

这里其实是今天最有价值的一步。

因为普通家长看到：

“银芽鸡丝、虾米冬瓜、番茄蛋汤”

可能只是觉得：

“今天吃什么。”

但是经过 AI 转换以后，可以变成：

例如：

本周食谱注重荤素搭配，通过鸡肉、猪肉、鸡蛋等优质蛋白食材，为孩子成长提供充足营养；同时搭配冬瓜、白菜、西兰花等蔬菜，丰富维生素和膳食纤维来源。

当然，这里面 AI 只能做辅助解读。

不能替代专业营养师进行医疗级判断。

所以提示词里面一定要加：

请从小学阶段日常膳食搭配角度进行科普介绍，不进行疾病治疗、特殊营养建议等专业医疗判断。

然后输入：

提示词

根据刚才整理的一周食谱，请帮我生成一篇适合学校微信公众号发布的“本周营养食谱介绍”。

要求：

1.面向学生家长阅读，语言温暖、有亲和力。

2.不要写成专业营养报告。

3.重点介绍：

本周食谱搭配特点；

哪些食材对儿童成长有积极作用；

学校在营养、安全、美味之间的考虑。

4.控制在800字以内。

5.避免夸大，例如“吃了可以提高成绩”等表达。

三、进一步生成公众号推文结构

如果学校公众号发布文章，通常不只是文字。

还需要：

标题、开头、结尾。

所以可以继续让 TeleAgent 优化：

本周营养食谱介绍（公众号推文稿）

【标题备选】（三选一）

- 1. 一周菜单，装进餐盘的小心思——本周食谱请您查收
- 2. 这周孩子们在学校吃什么？一篇看懂我们的用心搭配
- 3. 把营养与美味端上餐桌，本周食谱暖心送达

【正文】

亲爱的家长朋友们：

新的一周，食堂的烟火气已经升起来了。孩子们在学校的每一餐，都是我们挂心的事。今天，就带大家看看本周餐桌上都有哪些安排，也聊聊这些搭配背后的小心思。

学生一周菜单（2026. 20-2026. 9. 24）

星期	20日/周日	21日/周一	22日/周二	23日/周三	24日/周四
大荤	葱油大排	菠萝咕咾肉	原味地道肠	茶树菇老鸭	萝卜小排
	大排100克	咕咾肉100克，菠萝10克	香肠100克	鸭块100克，茶树菇5克	小排90克，萝卜10克
小荤	六月鲜炖蛋	宫保鸡丁	/	水煮肉片	炒肉炖蛋
	炖蛋100克	鸡丁30克，其他辅料70克		猪肉20克，其他辅料80克	炒肉10克，炖蛋100克
小荤	银芽鸡丝	白菜年糕肉丝	/	海云肉丝	鱼香肉丝
	鸡丝30克，银芽80克	肉丝20克，年糕20克，白菜60克		肉丝20克，云丝10克，海带70克	肉丝20克，其他辅料80克
素菜	红烧土豆	虾米冬瓜	杭白菜	娃娃菜	糖醋包菜
	土豆100克	冬瓜100克，虾米10克	杭白菜100克	娃娃菜100克	包菜100克
汤	三鲜汤	萝卜肉丝汤	雪菜土豆汤	番茄蛋汤	赤豆小圆子
	三鲜汤足量	萝卜肉丝汤足量	雪菜土豆汤足量	番茄蛋汤足量	赤豆小圆子足量
米饭	盘锦大米（200克）	盘锦大米（200克）	干炒河粉（200克）	盘锦大米（200克）	盘锦大米（200克）
点心/水果	香蕉（1个）	蒸饺（1个）	桔子（1个）	小花卷（1个）	酸奶（1个）

厨师长：张广顺 营养师：姚微超

本周食谱亮点

荤素搭配，每餐有讲究。这一周，每天的餐盘基本遵循“荤菜 + 素菜 + 汤 + 主食”

的组合：大排、咕咾肉、老鸭等肉菜轮换登场，炖蛋、肉丝等家常小荤调剂口味，冬瓜、杭白菜、娃娃菜、包菜等蔬菜每餐不重样，清爽解腻又补充维生素。

汤品天天换，主食有点巧。番茄蛋汤、萝卜肉丝汤……五天五种汤，清清爽爽，对孩子的胃口。主食以米饭为主，周二换了一次干炒河粉，给孩子一点新鲜感；香蕉、桔子、酸奶等水果点心穿插其间，让一餐饭更圆满。

口味清淡，食材家常。我们尽量做得咸淡适中、少油少腻，偶尔也用孩子们喜欢的酸甜口味来“加加油”，让好好吃饭变成一件开心事。

营养小知识：这些食材，是成长的“好帮手”

这个年龄段的孩子，正在一天天拔节生长：

- **肉、蛋、禽类：**提供身体长高长壮需要的蛋白质，是成长重要的“原材料”；
- **米饭、河粉：**提供能量，让孩子在课堂上坐得住、操场上跑得动；
- **蔬菜、水果：**带来维生素和膳食纤维，帮助消化，肠胃更舒服；
- **奶制品：**酸奶就是补钙的好伙伴，助力骨骼发育。

每一样都是寻常食材，搭配在一起，就是孩子们成长路上的贴心陪伴。日常生活中，我们也可以常为孩子搭配一些鱼类、豆制品和深色蔬菜，让营养更全面。

温馨结尾

孩子吃得开心、家长看得放心，是我们最大的心愿。这一周，愿每一餐都成为孩子一天里的小温暖。

如果孩子有特殊的饮食情况，欢迎随时与班主任或学校餐厅沟通，我们一起为孩子的健康成长保驾护航。

祝孩子们胃口好，身体棒，天天好心情！

(本文为学校公众号推文格式，由学校整理发布。)

AI 生成

提示词

请把刚才内容整理成学校微信公众号推文格式。

包含：

- 1.3个适合家长阅读的标题；
- 2.开头欢迎语；
- 3.本周食谱亮点；
- 4.营养小知识；
- 5.温馨结尾。

整体风格符合小学公众号：
温暖、积极、简洁，不要像广告。

四、其实不止食谱，学校很多内容都可以这样做

今天这个案例看起来只是：

“一张食谱”。

但是背后的方法其实很通用。

以后学校很多公开内容：

比如：

- 校园活动照片；
- 德育活动记录；
- 安全教育通知；
- 节日活动总结；
- 社团活动介绍；

都可以：

先把原始材料交给 AI，

再让 AI 帮忙整理成：

家长看得懂、公众号能发布的内容。

五、小提醒

这里也提醒大家几个小地方。

1. AI 做的是内容整理，不是专业营养诊断

食谱中的营养介绍，主要用于：

帮助家长理解学校餐食搭配。

涉及特殊儿童饮食、疾病饮食等问题，还是需要专业人员判断。

2. 图片识别以后最好检查一次

尤其是：

菜名、日期、重量。

如果图片比较模糊，AI 可能识别错误。

生成文章前，建议老师快速核对。

3. 不要让 AI 写得太夸张

公众号文章最重要的是：

真实、准确、有温度。

不要出现：

“吃了这个菜一定能增强免疫力”

“促进孩子成绩提升”

这种不准确表达。

六、课堂小结

今天我们学习了一个很简单的小技巧：

把学校已有的一张食谱，快速变成一篇公众号营养介绍。

流程其实只有三步：

上传食谱 → AI分析菜单 → 生成家长看的公众号内容。

以前：

一张表格，需要老师重新整理文字。

现在：

AI 可以先帮我们完成第一版。

老师只需要：

检查内容、调整语气、确认发布。

这就是 AI 在学校办公中很适合发挥的地方：

不是替代老师做决定，

而是帮助老师减少重复整理的时间。

我是小南，我们下期见！