| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 红豆杂粮饭 | 大米 | 80 |
| 红豆 | 5 |
| 大荤 | 香菠咕咾肉 | 里脊肉 | 95 |
| 菠萝 | 10 |
| 小荤 | 蚝油莲藕肉 | 藕 | 65 |
| 肉末 | 40 |
| 青椒 | 15 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 大白菜 | 125 |
| 油面筋 | 15 |
| 汤 | 海带虾米汤 | 海带 | 10 |
| 虾米 | 2 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 水果 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周二 | 主食 | 小米杂粮饭 | 大米 | 80 |
| 小米 | 5 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋 | 15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 猪肉 | 70 |
| 小荤 | 三丝炒蛋 | 青椒 | 40 |
| 木耳 | 15 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 素菜 | 双色卷心菜 | 包菜 | 90 |
| 紫甘蓝 | 40 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 白萝卜 | 10 |
| 虾糕 | 20 |
| 水果 | | 桔子 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、蒸肉粉5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 80 |
| 大荤 | 椒盐龙利鱼 | 龙利鱼 | 60 |
| 粉 | 25 |
| 小荤 | 酱爆肉丁豆干 | 胡萝卜 | 10 |
| 土豆 | 40 |
| 豆腐干 | 30 |
| 肉丁 | 40 |
| 素菜 | 蒜泥生菜 | 生菜 | 140 |
| 蒜泥 | 5 |
| 汤 | 常州豆腐羹 | 豆腐 | 10 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 牛奶馒头 | 馒头 | 50 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g | |
|  |  | |  |  |
| 周四 | 主食 | 白米饭+酸奶 | 大米 | 80 |
| 酸奶 | 100 |
| 大荤 | 酱香鸭翅根 | 鸭翅根 | 100 |
| 小荤 | 香酥鸡肉圈 | 洋葱 | 65 |
| 鸡肉 | 15 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 蒜泥 | 5 |
| 空菜 | 140 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 金针菇 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 金针菇 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖4g、酱油3g | |
| 周五 | 主食 | 什锦肉丁蒸饭+奶黄包 | 大米 | 80 |
| 奶黄包 | 50 |
| 青菜 | 25 |
| 肉丁 | 40 |
| 香菇 | 10 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 花生米 | 5 |
| 大荤 | 原味鸡块 | 鸡块 | 100 |
| 素菜 | 青菜香菇 | 青菜 | 125 |
| 香菇 | 15 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |