

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	12月01日（周一）	12月02日（周二）	12月03日（周三）	12月04日（周四）	12月05日（周五）
	花式点心 价格	花式点心 价格	花式点心 价格	花式点心 价格	花式点心 价格
早餐	豆腐汤 0	豆腐汤 0	大米粥 0	豆腐汤 0	大米粥 0
	大米粥 0	大米粥 0	水煮鸡蛋/煎蛋 1	水煮鸡蛋/煎蛋 1	水煮鸡蛋/煎蛋 1
	水煮鸡蛋/煎蛋 1	水煮鸡蛋/煎蛋 1	生煎包 2	生煎包 2	生煎包 2
	生煎包 2	生煎包 2	蛋挞 2	蛋挞 2	蛋挞 2
	生煎包 2	生煎包 2	生煎包 2	生煎包 2	生煎包 2
	三角饼 3	煎饺（三个） 2	煎饺（三个） 2	煎饺（三个） 2	煎饺（三个） 2
	肉包 3	鸡蛋饼 3	鸡蛋饼 3	鸡蛋饼 3	鸡蛋饼 3
	鸡蛋饼 3	肉包 3	肉包 3	肉包 3	肉包 3
	炒饭+豆奶 4	炒饭+豆奶 4	炒饭+豆奶 4	炒饭+豆奶 4	炒饭+豆奶 4
	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格
	辣子鸡 5	毛豆鸡块 5	黄豆猪蹄 5	哈豆肉 5	百叶卷肉 5
	鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、	鸡(均值)(110g)、毛豆(10g)、	黄豆(10g)、猪肉[猪蹄](110g)、	鸡米花(120g)、	豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)
	冬瓜排骨 5	百叶结烧肉 5	香菇滑鸡 5	玉米排骨 5	年糕排骨 5
	猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、	百叶结(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、	鲜香菇(20g)、鸡(均值)(100g)、	猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、	年糕(20g)、猪小排(排骨)(100g)、
午餐	鹌鹑蛋烧肉 5	糖醋排骨 5	土豆排骨 5	土豆烧肉 5	茶树菇鸡块 5
	鹌鹑蛋(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、	猪小排(排骨)(120g)、	土豆(马铃薯)(20g)、猪小排(排骨)(100g)、	土豆(马铃薯)(20g)、鸭(均值)(100g)、	茶树菇(20g)、鸡(均值)(100g)、
	杭椒牛柳 5	水煮肉片 5	椒盐排骨 5	辣子鸡 5	三鲜丸子 5
	辣椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、	猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、	猪肉(猪肩胛骨)(120g)、	鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、	蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、
	青椒鸡腿丁 5	酸菜鱼 5	宫保鸡丁 5	杭椒牛柳 5	青椒鸡腿丁 5
	鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、	酸白菜[酸菜](10g)、乌贼[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、	猪肉(肥瘦)(均值)(60g)、花生(鲜)[落花生,长生果](25g)、黄瓜[胡瓜](25g)、胡萝卜(10g)、	辣椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、	鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、
	番茄炒蛋 3	番茄炒蛋 3	番茄炒蛋 3	番茄炒蛋 3	番茄炒蛋 3
	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、
	西兰花肉丝 3	干锅花菜 3	毛豆豆腐 3	豆角肉丝 3	药芹香干 3
	西兰花[绿菜花](100g)、猪肉(瘦)(20g)、	珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	豆腐(80g)、毛豆(20g)、猪肉(瘦)(20g)、	精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、药芹(20g)、
	青椒百叶丝 3	麻婆豆腐 3	包菜粉丝 3	干锅豆腐 3	香辣土豆片 3
	辣椒(青,尖)(10g)、百叶(90g)、猪肉(瘦)(20g)、	猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、	包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)(20g)、红薯粉丝(20g)、	猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、	猪肉(瘦)(20g)、土豆(马铃薯)(70g)、方腿火腿(20g)、
	清炒青菜 1	清炒青菜 1	清炒青菜 1	清炒青菜 1	青菜油面筋 1
	小白菜[青菜](100g)	小白菜[青菜](100g)	小白菜[青菜](100g)	小白菜[青菜](100g)	小白菜[青菜](95g)、油面筋(5g)、
特色套餐	烤肉饭13元：无骨鸡上腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g；牛套餐16元：香蒸牛肉/土豆牛肉100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g；肥牛饭套餐15元：肥牛100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g；牛拉面套餐13元：牛肉100g 素菜100g 鸡蛋60g 拉面150g；红烧牛肉面15元：牛肉100g 素菜100g 鸡蛋60g 拉面150g；红烧牛腩15元：牛肉100g 素菜100g 鸡蛋60g 拉面150g；				
晚餐	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格
	口水鸡 5	烤鸡 5	玉米炒鸡腿梗 5	红烧鸡腿 5	烤鸡 5
	鸡(均值)(115g)、辣椒粉(5g)、	鸭边腿(120g)、	鸡翅(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(半)(20g)、	鸡腿(120g)、	鸭边腿(120g)、
	尖椒肉片 5	杭椒鸭肠 5	杭椒鸭肠 5	回锅肉 5	土豆红烧肉 5
	猪肉(瘦)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、	鸭肠(110g)、杭椒(10g)、	鸭肫(110g)、杭椒(10g)、	猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(10g)、	土豆(马铃薯)(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、
	咕噜肉 5	青椒鸡腿丁 5	土豆红烧肉 5	青椒鸡腿丁 5	回锅肉 5
	鸡米花(120g)、	鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、	土豆(马铃薯)(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、	蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、	杭椒鸭肠 5
	三鲜丸子 5	西芹玉米虾仁 5	茶树菇鹅块 5	洋葱炒蛋 3	酱骨头 5
	蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、	西芹(20g)、虾仁(60g)、玉米(40g)、	茶树菇(20g)、鹅(100g)、	洋葱(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	猪筒骨(120g)、
	蒜茸鸡蛋 3	平菇鸡蛋 3	黄瓜炒蛋 3	煎黄鸡蛋 3	蒜茸鸡蛋白 3
	蒜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	平菇(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	蒜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	青椒香干肉丝 3
	商芹香干肉丝 3	香辣土豆片 3	鱼香茄子 3	煎黄鸡蛋 3	辣椒(青,尖)(10g)、毛豆(60g)、猪肉(瘦)(50g)、
	香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、药片(20g)、	猪肉(瘦)(20g)、土豆(马铃薯)(70g)、方腿火腿(20g)、	茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、	包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)(40g)、	干锅花菜 3
	酸辣土豆片 3	雪菜毛豆肉丝 3	杏鲍菇方腿 3	冬瓜方腿 3	毛白菜 1
	猪肉(瘦)(20g)、土豆(马铃薯)(70g)、方腿火腿(20g)、	雪菜(10g)、毛豆(60g)、猪肉(瘦)(50g)、	方腿火腿(20g)、杏鲍菇(100g)、	冬瓜(80g)、方腿火腿(40g)、	毛白菜 1
	毛白菜 1	毛白菜 1	面筋白莱 1	毛白菜(100g)	毛白菜(100g)
	毛白菜(100g)	毛白菜(100g)	大油面筋(5g)、大白菜(95g)、	矿物质饮用水(康师傅)	饮用矿物质水(冰露)
饮料牛奶	东方树叶全系列 4元/瓶	康师傅无糖冰红茶 3元/瓶	康师傅无糖乌龙茶 3.5元/瓶	常温风味酸奶(蒙牛纯甄) 3.5元/盒	常温风味酸奶(一鸣) 3元/盒
	饮用天然水(农夫山泉) 1.5元/瓶	常温风味酸奶(蒙牛纯甄) 3.5元/盒	常温风味酸奶(新希望) 3.5元/盒	常温风味酸奶(新希望) 3.5元/盒	纯牛奶(全脂)(蒙牛) 2元/盒
	纯牛奶(全脂)(一鸣) 2元/盒	纯牛奶(全脂)(红梅) 2元/盒			
	水果 3元/个	香蕉 1.5元/个	圣女果 4元/盒	橙子 3元/个	27.59
	蛋白质供能比(%) 23.82	26.14	25.14	24.84	26.81
营养	脂肪供能比(%) 29.06	25.24	39.28	36.58	45.6
	碳水化合物供能比 (%) 47.12	48.62	35.58	38.58	3329.67
	总能量(kcal) 3306.88	3487.19	3541.28	3279.63	

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼

日期	12月01日（周一）		12月02日（周二）		12月03日（周三）		12月04日（周四）		12月05日（周五）	
早餐 （一楼）	花式点心	价格	花式点心	价格	花式点心	价格	花式点心	价格	花式点心	价格
	豆腐汤	0	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0
	大米粥	0	大米粥	0	豆粥	0	大米粥	0	豆粥	0
	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1
	生煎包	2	蛋挞	2	生煎包	2	蛋挞	2	蛋挞	2
	煎饺（三个）	2	生煎包	2	煎饺（三个）	2	生煎包	2	生煎包	2
	菜包	2	菜包	2	鸡蛋饼	3	菜包	2	菜包	2
	三角饼	3	鸡蛋饼	3	三角饼	3	三角饼	3	三角饼	3
	肉包	3	肉包	3	肉包	3	肉包	3	肉包	3
	鸡蛋饼	3	炒饭+豆奶	4	炒饭+豆奶	4	炒饭+豆奶	4	炒饭+豆奶	4
	炒饭+豆奶	4	自选菜品	价格	自选菜品	价格	自选菜品	价格	自选菜品	价格
	红烧肉	5	萝卜排骨	5	年糕排骨	5	板筋	5	青椒鸡腿丁	5
	猪肉(肋腩)[软五花, 猪夹心](120g)、		猪小排(排骨)(100g)、白萝卜[长](20g)、		年糕(20g)、猪小排(排骨)(100g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、		鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青, 尖)(10g)、	
	年糕块	5	口水鸡	5	水煮肉片	5	辣子鸡	5	椒盐排骨	5
午餐	年糕(5g)、鸡(均值)(115g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红, 尖, 干)(2g)、		鸡肉(猪肩胛骨)(120g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、	
	毛血旺	5	哈喇肉	5	咖喱鸡丁	5	麻辣鸡	5	毛豆鸡块	5
	鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、		鸡米花(120g)、		胡萝卜(5g)、土豆(马铃薯)(20g)、鸡胸肉(切丁)(105g)、		肉鸭(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红, 尖, 干)(2g)、		毛豆鸡块	
	青椒炒饭	5	青椒香肠	5	红烧猪蹄	5	玉米炒鸡翅根	5	冬瓜排骨	5
	辣椒(青, 尖)(10g)、鸡翅根(110g)、		辣椒(青, 尖)(10g)、香肠(110g)、		猪蹄块(120g)、		红烧肉	5	冬瓜排骨	
	玉米鸡丁	5	干锅鸡腿丁	5	青椒香干牛柳	5	黄瓜(80g)、培根(40g)、		回锅肉	5
	玉米(10g)、鸡胸肉(切丁)(110g)、		鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青, 尖)(10g)、		辣椒(青, 尖)(10g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](100g)、		猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](120g)、		猪肉(奶脯)[硬五花]、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡	
	家常豆腐	3	干锅千叶豆腐	3	鸭血豆腐	3	肉沫冬瓜	3	家常豆腐	3
	豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		千页豆腐(80g)、猪肉(瘦)(30g)、辣椒(青/红, 尖)(10g)、		鸭血(20g)、豆腐(40g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	
	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	茄子豆角	3	黄瓜(80g)、培根(40g)、		番茄炒蛋	3
	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋, 均值)(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋, 均值)(40g)、		茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、		香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、药芹(20g)、		韭黄肉丝	3
	西兰花方腿	3	干锅土豆片	3	西兰花方腿	3	香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、药芹(20g)、		西兰花方腿	3
	西兰花[绿菜花](100g)、方腿火腿(20g)、		辣椒(青, 尖)(10g)、猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(70g)、		西兰花[绿菜花](100g)、方腿火腿(20g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋, 均值)(40g)、		西兰花[绿菜花](100g)、方腿火腿(20g)、	
	青椒香干肉丝	3	炖蛋	3	雪菜毛豆肉丝	3	香干炒蛋	3	西兰花方腿	3
	香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、辣椒(青, 尖)(20g)、		蛋(鸡蛋, 均值)(120g)、		雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、		香干炒蛋		西兰花[绿菜花](100g)、	
	香菇青菜	1	蒸香毛白菜	1	木耳青菜	1	蒸香青菜	1	香菇青菜	1
	小白菜[青菜](95g)、香菇(5g)、		毛白菜(100g)、		小白菜[青菜](95g)、木耳(干)[黑木耳, 云耳](5g)、		小白菜[青菜](100g)、		小白菜[青菜](95g)、香菇(5g)、	
特色套餐	烤肉饭18元：无骨鸡腿150g、蔬菜125g、鸡蛋30g 米饭100g；叉烧饭套餐15元：肥牛/叉烧肉/仔排100g 素菜100g 鸡蛋50g 米饭200g；牛粉丝汤15元：牛粉丝100g 粉丝150g 白菜100g 油豆腐10g；大馄饨15元：猪肉100g 大馄饨50g 紫菜20g 鸡蛋20g；红烧牛面15元：牛肉100g 素菜100g 蕃茄蛋50g 面条150g。									
晚餐	自选菜品	价格	自选菜品	价格	自选菜品	价格	自选菜品	价格	自选菜品	价格
	麻辣鸡	5	杭椒鸭肠	5	回锅肉	5	糖醋排骨	5	杭椒鸭肫	5
	肉鸭(110g)、花生米(10g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡		猪小排(排骨)(120g)、		鸭肫(110g)、杭椒(10g)、	
	干锅猪蹄	5	土豆鸡块	5	土豆(马铃薯)(10g)、		毛血旺	5	百叶卷肉	5
	猪蹄块(120g)、		三黄鸡(110g)、土豆(马铃薯)(10g)、		鸭肫(110g)、杭椒(10g)、		鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、		孜然鸡块	5
	青椒牛柳	5	爆炒猪肝	5	马铃薯[土豆, 洋芋](20g)、鸡(均值)(100g)、		尖椒丸子	5	肉鸭(110g)、花生米(10g)、	
	辣椒(青, 尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		三鲜丸子	5	蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		三鲜丸子	5
	辣子鸡	5	豆角肉丝	3	胡夢卜(35g)、猪肉(瘦)(50g)、辣椒(青, 尖)(5g)、洋		红烧仔排	5	蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、	
	鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红, 尖, 干)(2g)、		豆角肉丝	3	葱(蛋)(20g)、蛋(鹌鹑蛋)(40g)、		仔排(120g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、	
	韭黄肉丝	3	精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		蛋(蛋, 均值)(100g)、银鱼(20g)、		西兰花肉片	3	西兰花[绿菜花](100g)、猪肉(瘦)(20g)、	
	蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		香辣土豆片	3	万能(80g)、培根(40g)、		金针菇	3	猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、	
	珍珠花菜	3	猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		香辣土豆丝	3	香辣土豆丝	3	木须肉	3
	黄瓜炒蛋	3	包菜粉丝	3	猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		木须肉	3
	黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋, 均值)(40g)、		面筋青菜	1	猪肉(瘦)(40g)、红薯粉丝(20g)、		面筋白菜	1	珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	
	辣白菜	1	大白菜(100g)、		大油面筋(5g)、小白菜[青菜](95g)、		白菜(100g)、		辣白菜	1
饮料牛奶	东方树叶全系列	4元/瓶	康师傅无糖冰红茶	3元/瓶	康师傅无糖乌龙茶	3.5元/瓶	矿物质饮用水(康师傅)	1.5元/瓶	饮用矿物质水(冰露)	1.5元/瓶
	饮用天然水(农夫山泉)	1.5元/瓶	常温风味酸奶(蒙牛纯甄)	3.5元/盒	常温风味酸奶(一鸣)	3元/盒	常温风味酸奶(新希望)	3.5元/盒	纯牛奶(全脂)(蒙牛)	2元/盒
	纯牛奶(全脂)(一鸣)	2元/盒	纯牛奶(全脂)(红梅)	2元/盒						
	水果	3元/个	香蕉	1.5元/个	圣女果	4元/盒	橙子	3元/个	31.27	31.52
	蛋白质供能比(%)	24.6	30.9		29.6		24.9		22.8	
	脂肪供能比(%)	36.78	24.18		25.18		43.83		45.68	
	碳水化合物供能比(%)	38.62	44.92		45.22		2194.82		2158.7	
	总能量(kcal)	2208.19	2307.85		2139.4					

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼

日期	12月01日(周一)	12月02日(周二)	12月03日(周三)	12月04日(周四)	12月05日(周五)
	花式点心 价格	花式点心 价格	花式点心 价格	花式点心 价格	花式点心 价格
早餐	豆腐汤 0	豆腐汤 0	豆腐汤 0	豆腐汤 0	大米粥 0
	大米粥 0	大米粥 0	大米粥 0	大米粥 0	豆腐汤 0
	鸡蛋 1	鸡蛋 1	鸡蛋 1	鸡蛋 1	水煮鸡蛋/煎蛋 1
	蛋挞 2	蛋挞 2	蛋挞 2	蛋挞 2	蛋挞 2
	生煎包 2	生煎包 2	生煎包 2	生煎包 2	生煎包 2
	粢包 2	粢包 2	粢包 2	粢包 2	粢包 2
	煎饺(三个) 2	煎饺(三个) 2	煎饺(三个) 2	煎饺(三个) 2	煎饺(三个) 2
	鸡蛋饼 3	鸡蛋饼 3	鸡蛋饼 3	鸡蛋饼 3	三角饼 3
	三角饼 3	三角饼 3	三角饼 3	三角饼 3	肉包 3
	肉包 3	肉包 3	肉包 3	炒饭+豆奶 4	炒饭+豆奶 4
午餐	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格
	百叶结烧肉 5	黄豆猪蹄 5	萝卜牛腩 5	大藏羊肉 5	糯米排骨 5
	百叶结(20g)、猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](100g)、	黄豆(10g)、猪肉[猪蹄](110g)、	牛肉(牛腩)(100g)、白萝卜(20g)、	羊肉(120g)、	猪小排(排骨)(100g)、糯米(20g)、
	羊肉汤 5	土豆牛仔骨 5	白灼基围虾 5	回锅肉 5	土豆牛仔骨 5
	羊肉(120g)、	马铃薯[土豆, 洋芋](10g)、牛仔骨(110g)、	虾(基围虾)(120g)、	猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](80g)、洋葱(葱头)(鲜)(10g)、胡萝卜(20g)、辣椒(青, 尖)(10g)、	马铃薯[土豆, 洋芋](10g)、牛仔骨(110g)、
	萝卜排骨 5	玉米排骨 5	盐水鹅 5	剁椒鱼块 5	豉油虾 5
	猪小排(排骨)(100g)、白萝卜[长](20g)、	玉米(20g)、猪小排(排骨)(100g)、	鹅(120g)、	鲜剁辣椒(5g)、虾(基围虾)(115g)、	虾(基围虾)(120g)、
	酸菜鱼 5	剁椒鱼块 5	煮鸡烧肉 5	猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、	麻辣鸭块 5
	酸白菜[酸菜](10g)、乌鳢[黑鱼, 石斑鱼, 生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、	鲜剁辣椒(5g)、虾(基围虾)(115g)、	素鸡(20g)、猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](100g)	冬瓜排骨 5	肉鸭(110g)、花生米(10g)、
	韭黄肉丝 3	麻婆豆腐 3	豆角肉丝 3	虾仁炖蛋 3	鱼香肉丝 5
	蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	虾仁(10g)、蛋(鸡蛋, 均值)(110g)、	胡萝卜(35g)、猪肉(瘦)(50g)、辣椒(青, 尖)(5g)、洋葱(葱头)(鲜)(20g)、蛋(鸡蛋, 均值)(10g)
	肉沫茄子 3	肉沫冬瓜 3	西兰花虾滑 3	肉沫粉丝 3	咸肉烧豆腐 3
	茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、	猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、	虾滑(40g)、西兰花(80g)、	干锅包菜 3	青蒿香干肉丝 3
	碳油炮蛋 3	香蕉炒蛋 3	酸辣藕丁 3	包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](20g)	豆腐干(均值)(80g)、苘蒿(20g)、葱(小葱)、鲜(2g)、猪肉(瘦)(20g)、
	蛋(鸡蛋, 均值)(120g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋, 均值)(40g)、	藕(莲藕)(80g)、胡萝卜(黄)(5g)、方腿(35g)、	西兰花虾球 3	银鱼炒蛋 3
	干锅花菜 3	青蒿香干肉丝 3	干锅包菜 3	西兰花[绿菜花](100g)、虾糕(20g)、	银鱼(40g)、蛋(鸡蛋, 均值)(80g)、
	珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	豆腐干(均值)(80g)、苘蒿(20g)、葱(小葱)、鲜(2g)、猪内(瘦)(20g)、	毛白菜 1	清炒青菜 1	菠菜 1
	毛白菜 1	青菜油面筋 1	毛白菜 1	小白菜[青菜](100g)	油泼白菜 1
	毛白菜(100g)、	大白菜(均值)(95g)、油面筋(5g)、	毛白菜 1	面筋白菜 1	大白菜(均值)(120g)
	油面筋青菜 1	油沫白莱 1	大油面筋(5g)、大白菜(95g)、	大油面筋(5g)、大白菜(95g)、	自选菜品 价格
	小白菜[青菜](95g)、油面筋(5g)、	大白菜(均值)(120g)			口水鸡 5
晚餐	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格	自选菜品 价格
	口水鸡 5	狮子头 5	意爆肥牛 5	百叶卷肉 5	回锅肉 5
	鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、	鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红, 尖, 干)(2g)、	肥牛(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红, 尖, 干)(2g)、	豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](115g)、	猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](80g)、洋葱(葱头)(鲜)(10g)、胡萝卜(20g)、辣椒(青, 尖)(10g)、
	毛血旺 5	回锅肉 5	盐益肩骨 5	口水鸡 5	干锅肉 5
	鸭血(白鸭)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、	猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](80g)、洋葱(葱头)(10g)、胡萝卜(20g)、辣椒(青, 尖)(10g)、	猪肉(猪肩胛骨)(120g)、	鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、	肉鸭(110g)、花生米(10g)、
	小黄鱼 5	腰汤肥牛 5	毛豆鸡块 5	杭椒鸭胗 5	红烧鸡翅 5
	小黄鱼(120g)、	肥牛(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红, 尖, 干)(2g)、	鸡(均值)(110g)、毛豆(10g)、	鸭胗(110g)、杭椒(10g)、	鸡翅中(120g)、
	洋葱猪肝 5	杭椒腰肠 5	杭椒鸭肠 5	清蒸鲳鱼 5	板栗烧鸡块 5
	洋葱(5g)、猪肝(115g)、	鸭肠(110g)、杭椒(10g)、	鸭肠(110g)、杭椒(10g)、	鲳鱼(120g)、	鸡(均值)(100g)、板栗(20g)、
	肉沫粉丝 3	千页豆腐 3	咖喱鸡丁 5	黄瓜木瓜炒蛋 3	肉沫冬瓜 3
	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	千页豆腐(80g)、猪肉(瘦)(30g)、辣椒(青/红, 尖)(10g)、	猪肉(肥瘦)(均值)(60g)、花生(鲜)[落花生, 长生果](25g)、黄瓜[胡卜](鲜)(25g)、胡萝卜(10g)、	黄瓜(80g)、木耳(干)、黑木耳, 云耳](5g)、蛋(鸡蛋, 均值)(35g)、	猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、
	豇豆肉丝 3	黄瓜炒蛋 3	西葫芦肉片 3	韭菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	青椒炒蛋 3
	豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋, 均值)(40g)、	西葫芦(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	辣椒(青, 尖)(10g)、蛋(鸡蛋, 均值)(110g)、
	高宣炒蛋 3	青蒿香干肉丝 3	炖蛋 3	干锅花菜 3	肉沫茄子 3
	莴笋[莴苣](鲜)(80g)、蛋(鸡蛋, 均值)(40g)、	豆腐干(均值)(80g)、辣椒(青, 尖)(20g)、葱(小葱)、鲜(2g)、猪内(瘦)(20g)、	蛋(鸡蛋, 均值)(120g)、	珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、
	西兰花虾球 3	手撕包菜 3	蛋 3	商蒿香干肉丝 3	西兰花肉片 3
	西兰花(80g)、虾味糕(40g)、	包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](20g)、	辣椒(青, 尖)(10g)、胡萝卜(60g)、猪肉(瘦)(50g)、	豆腐干(均值)(80g)、商蒿(20g)、葱(小葱)、鲜(2g)、猪内(瘦)(20g)、	西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、
	娃娃菜 1	生菜 1	上汤苋菜 1	蒜苔(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	青菜 1
	娃娃菜(100g)、	生菜(100g)、	苋菜(均值)(95g)、方腿(5g)	珍珠花菜(100g)、	小白菜[青菜](100g)、
	土豆丝 1	娃娃菜 1	土豆丝 1	空心菜 1	酸辣土豆丝 1
	马铃薯[土豆, 洋芋](120g)	娃娃菜(100g)、	马铃薯[土豆, 洋芋](120g)	空心菜(100g)、	马铃薯[土豆, 洋芋](120g)
蛋白质供能比(%)	25.58	33.74	35.22	33.26	30.39
脂肪供能比(%)	42.14	20.38	29.49	22.11	16.44
碳水化合物供能比(%)	32.28	45.88	35.29	44.63	53.17
总能量(kcal)	1242.3	1117.15	1054.96	1611.99	1322.76