

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）		
早餐	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		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		
	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		生煎包	2		
	煎饺（三个）	2		生煎包	2		菜包	2		生煎包	2		生煎包	2		
	菜包	2		菜包	2		煎饺（三个）	2		菜包	2		菜包	2		
	三角饼	3		煎饺（三个）	2		鸡蛋饼	3		鸡蛋饼	3		煎饺（三个）	2		
	肉包	3		鸡蛋饼	3		三角饼	3		三角饼	3		三角饼	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		咕咾肉	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)、				
鸭鸡蛋烧肉	5		猪蹄排骨	5		土豆排骨	5		土豆鸭块	5		茶树菇鸡块	5			
鸭鸡蛋（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（鸭鸡蛋）(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)、乌鲢〔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〕(鲜）(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		麻辣豆腐	3		包菜粉丝	3		干煸豆腐	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	猪肉饭13元：无骨鸡上腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g；牛肉套餐16元：香茅牛肉/土豆牛肉100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g；肥牛套餐16元：肥牛100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g；牛肉拉面套餐13元：牛肉100g 青菜100g 鸡蛋60g 拉面150g；红烧牛肉面16元：牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面条150g 酸辣汤水饺13元：水饺200g；肥牛米线15元：肥牛50g、白菜40g、花生米10g、金针菇10g、米线100g；牛肉米线15元：牛腩50g、海带结10g、炸蛋30g、白菜40g、花生米10g、米线100g。牛肉粉丝汤15元：牛肉80g、白菜40g、花生米10g、金针菇10g、粉丝100g；															
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		烤鸭	5		玉米炒鸡腿根	5		红烧鸡腿	5		烤鸭	5		
	鸡（均值）(115g)、辣椒粉（5g）、			鸭边腿（120g)、			鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、			鸡腿（120g)、			鸭边腿（120g)、			
	尖椒肉片	5		杭椒鸭肠	5		杭椒鸭脆	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)、			鸭脆(110g)、杭椒(10g)、			猪肉（奶面）〔硬五花〕(100g)、洋葱〔葱头〕(鲜）(10g)、胡萝卜（黄）(10g)、			土豆（马铃薯）(20g)、猪肉（奶脯）〔软五花，猪夹心〕(100g)、			
	咕咾肉	5		青椒鸡腿丁	5		土豆红袍肉	5		椒盐鸭腿	5		杭椒鸭肠	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)、			鸭腿（120g)、			鸭肠(110g)、杭椒(10g)、			
	三鲜丸子	5		西芹玉米虾仁	5		茶树菇鸡块	5		三鲜丸子	5		鸭骨头	5		
	蛋（鸭鸡蛋）(40g)、猪肉（瘦）(80g)、			西芹（20g）、虾仁（60g)、玉米（40g)、			茶树菇（20g)、鹅（100g)、			蛋（鸭鸡蛋）(40g)、猪肉（瘦）(80g)、			猪筒骨（120g)、			
	煎黄鸡蛋	3		平菇鸡蛋	3		黄瓜炒蛋	3		洋葱炒蛋	3		煎黄鸡蛋	3		
蒜黄（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)、			洋葱（80g）、蛋（鸡蛋，均值）(40g)、			蒜黄（80g）、蛋（鸡蛋，均值）(40g)、				
药芹香干肉丝	3		香辣土豆片	3		鱼香茄子	3		酸辣包菜	3		青椒毛豆肉丝	3			
香干（60g）、猪肉（瘦）(40g)、药芹（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)、			辣椒（青，尖）(10g)、毛豆（60g)、猪肉（瘦）(50g)、				
酸辣土豆片	3		雪菜毛豆肉丝	3		杏鲍菇方腿	3		冬瓜方腿	3		干锅花菜	3			
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)、			珍珠花菜（100g）、培根（20g)、				
毛白菜	1		毛白菜	1		面筋白菜	1		毛白菜	1		毛白菜	1			
毛白菜（100g)			毛白菜（100g)			大油面筋（5g)、大白菜（95g)、			毛白菜（100g)			毛白菜（100g)				
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												
红富士苹果	3元/个		香蕉	1.5元/个		圣女果	4元/盒		橙子	3元/个						
蛋白质供能比（%RNI）	23.82			26.14			25.14			24.84			27.59			
脂肪供能比（%RNI）	29.06			25.24			39.28			36.58			26.81			
碳水化合物供能比（%RNI）	47.12			48.62			35.58			38.58			45.6			
总能量(kcal)	3306.88			3487.19			3541.28			3279.63			3329.67			

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06日（周五）	
早餐 （一餐）	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	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	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	菜包	2	生煎包	2	生煎包	2
	菜包	2	菜包	2	煎饺（三个）	2	菜包	2	菜包	2
	三角饼	3	煎饺（三个）	2	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	煎饺（三个）	2
	肉包	3	鸡蛋饼	3	三角饼	3	三角饼	3	三角饼	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
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
	红烧肉	5	萝卜排骨	5	年糕排骨	5	椒盐鳊鱼	5	青椒鸡腿丁	5
	猪肉(奶脯)[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)、	
	年糕鸡块	5	口水鸡	5	水煮肉片	5	辣子鸡	5	椒盐鳊鱼	5
	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(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红, 尖, 干)(2g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、	
	毛血旺	5	咕咾肉	5	咖喱鸡丁	5	麻辣鸭	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)、花生米(10g)、		鸡(均值)(110g)、毛豆(10g)、	
	青椒鸡柳	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）、		鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、		猪小排（排骨）(100g)、冬瓜(20g)、	
	玉米鸡丁	5	干锅鸡腿丁	5	青椒香干牛柳	5	红烧肉	5	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(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、	
	家常豆腐	3	干锅干叶豆腐	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	黄瓜培根	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)、		茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、		黄瓜(80g)、培根(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋（鸡蛋, 均值)(40g)、	
	西兰花方腿	3	干锅土豆片	3	西兰花方腿	3	茼蒿香干肉丝	3	韭黄肉丝	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)、		香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、药芹（20g）、		蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	青椒香干肉丝	3	炖蛋	3	雪菜毛豆肉丝	3	番茄炒蛋	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)、		番茄[西红柿](80g)、蛋（鸡蛋, 均值)(40g)、		西兰花[绿菜花](100g)、方腿火腿(20g)、	
	香菇青菜	1	蒜香毛白菜	1	木耳青菜	1	蒜香青菜	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13元：无骨鸡上腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g；又烧饭套餐13元：肥牛/叉烧肉/仔排100g 素菜100g 鸡蛋50g 米饭200g；牛肉粉汤饭15元：牛肉100g 粉丝150g 白菜100g 油豆腐10g；大馄饨15元：猪肉100g 大馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g；小馄饨16元：猪肉100g 小馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g；红烧牛肉面15元：牛肉100g 素菜100g 荷包蛋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
	麻辣鸭	5	杭椒鸭肠	5	回锅肉	5	糖醋排骨	5	杭椒鸭腿	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)、胡萝卜(黄)(10g)、		猪小排（排骨）(120g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、	
	干锅猪蹄	5	土豆鸡块	5	杭椒鸭腿	5	毛血旺	5	百叶卷肉	5
	猪蹄块（120g）、		三黄鸡(110g)、土豆（马铃薯）(10g)、		鸭腿(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)、		豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花, 猪夹心](115g)、	
	青椒牛柳	5	爆炒猪肝	5	葱爆鸡	5	火锅丸子	5	孜然鸭块	5
	辣椒(青, 尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		洋葱(20g)、猪肝(100g)、		马铃薯[土豆, 洋芋](20g)、鸡(均值)(100g)、		蛋（鹌鹑蛋）(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		肉鸭(110g)、花生米(10g)、	
	辣子鸡	5	三鲜丸子	5	鱼香肉丝	5	红烧仔鸡	5	三鲜丸子	5
	鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红, 尖, 干)(2g)、		蛋（鹌鹑蛋）(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		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)、		仔鹅（120g）、		蛋（鹌鹑蛋）(40g)、猪肉(瘦)(80g)、	
	韭黄肉丝	3	豆角肉丝	3	椒鱼炒蛋	3	西兰花肉片	3	香辣土豆丝	3
	蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		蛋（鸡蛋, 均值)(100g)、银鱼(20g)、		西兰花[绿菜花](100g)、猪肉(瘦)(20g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆（马铃薯）(80g)、	
	干锅花菜	3	香辣土豆片	3	莴苣培根	3	鱼香茄子	3	木须肉	3
	珍珠花菜(100g)、培根(20g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆（马铃薯）(80g)、		莴苣(80g)、培根(40g)、		茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、		木耳(干)[黑木耳, 云耳](60g)、蛋（鸡蛋, 均值)(20g)、猪肉(瘦)(均值)(40g)、	
	黄瓜炒蛋	3	包菜粉丝	3	香辣土豆丝	3	香辣土豆丝	3	干锅花菜	3
	黄瓜(80g)、蛋（鸡蛋, 均值)(40g)、		包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)(20g)、红薯粉丝(20g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆（马铃薯）(80g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆（马铃薯）(80g)、		珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	
	辣白菜	1	面筋青菜	1	面筋白菜	1	蒜香毛白菜	1	辣白菜	1
饮料牛奶	大白菜(100g)、		大油面筋（5g）、小白菜[青菜](95g)、		大油面筋（5g）、大白菜(95g)、		毛白菜(100g)、		大白菜(100g)、	
	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						
	红富士苹果	3元/个	香蕉	1.5元/个	圣女果	4元/盒	橙子	3元/个		
蛋白质供能比（%E）	24.6		30.9		29.6		31.27		31.62	
脂肪供能比（%E）	36.78		24.18		25.18		24.9		22.8	
碳水化合物供能比（%E）	38.62		44.92		46.22		43.83		46.68	
总能量(kcal)	2208.19		2307.85		2139.4		2194.82		2158.7	

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）	
早餐		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	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	水煮鸡蛋/煎蛋	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
		菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2
		煎饺（三个）	2	煎饺（三个）	2	煎饺（三个）	2	鸡蛋饼	3	煎饺（三个）	2
		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	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	大蒜羊肉	5	糯米排骨	5
		百叶结（20g）、猪肉（肋腩）[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（肋腩）[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	盐水焗	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	蜜鸡烧肉	5	冬瓜排骨	5	麻辣鸭块	5
		酸白菜[酸菜]（10g）、乌鲢[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（肋腩）[软五花，猪夹心]（100g）		猪小排（排骨）（100g）、冬瓜（20g）、		肉鸭（110g）、花生米（10g）、	
		韭黄肉丝	3	麻辣豆腐	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）、		猪肉（瘦）（20g）、粉丝（100g）、		咸五花肉（20g）、豆腐（均值）（100g）、	
		豉油炖蛋	3	番茄炒蛋	3	酸辣藕丁	3	干锅包菜	3	青蒿香干肉丝	3
		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）、		包菜（100g）、猪肉（肋腩）[软五花，猪夹心]（20g）		豆腐干（均值）（80g）、茼蒿（20g）、葱（小葱，鲜）（2g）、猪肉（瘦）（20g）、	
		干锅花菜	3	茼蒿香干肉丝	3	干锅包菜	3	西兰花虾糕	3	银鱼炒蛋	3
		珍珠花菜（100g）、培根（20g）、		豆腐干（均值）（80g）、茼蒿（20g）、葱（小葱，鲜）（2g）、猪肉（瘦）（20g）、		包菜（100g）、猪肉（肋腩）[软五花，猪夹心]（20g）、		西兰花[绿菜花]（100g）、虾糕（20g）、		银鱼（40g）、蛋（鸡蛋，均值）（80g）、	
		毛白菜	1	青菜油面筋	1	毛白菜	1	清炒青菜	1	菠菜	1
		毛白菜（100g）、		大白菜（均值）（95g）、油面筋（5g）、		毛白菜（100g）、		小白菜[青菜]（100g）		菠菜（100g）、	
		油面筋青菜	1	油渣白菜	1	面筋白菜	1	面筋白菜	1	油渣白菜	1
		小白菜[青菜]（95g）、油面筋（5g）、		大白菜（均值）（120g）、		大油面筋（5g）、大白菜（95g）、		大油面筋（5g）、大白菜（95g）、		大白菜（均值）（120g）	
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	辣子鸡	5	豆瓣肥牛	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（肋腩）[软五花，猪夹心]（115g）、		猪肉（肋腩）[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	椒盐脆骨	5	口水鸡	5	干锅鸭块	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）、		猪肉（肋腩）[软五花，猪夹心]（80g）、洋葱[葱头]（鲜）（10g）、胡萝卜（20g）、辣椒（青，尖）（10g）、		猪肉（猪肉[猪骨]）（120g）、		鸡腿（120g）、辣椒粉（5g）、		肉鸭（110g）、花生米（10g）、	
		小黄鱼	5	酸汤肥牛	5	毛豆鸡块	5	杭椒鸭珍	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）、		鸭珍（110g）、杭椒（10g）、		鸡翅中（120g）、	
		洋葱猪肝	5	杭椒鸭肠	5	杭椒鸭肠	5	清蒸鲈鱼	5	板栗鸡块	5
		洋葱（5g）、猪肝（115g）、		鸭肠（110g）、杭椒（10g）、		鸭肠（110g）、杭椒（10g）、		鲈鱼（120g）、		鸡（均值）（100g）、板栗（20g）、	
		肉沫粉丝	3	干锅千叶豆腐	3	咖喱鸡丁	5	黄瓜木耳炒蛋	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[黄瓜]（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	韭黄肉丝	3	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）、	
		茼蒿炒蛋	3	青椒香干肉丝	3	炖蛋	3	干锅花菜	3	肉沫茄子	3
		茼蒿[茼蒿]（鲜）（80g）、蛋（鸡蛋，均值）（40g）、		豆腐干（均值）（80g）、辣椒（青，尖）（20g）、葱（小葱，鲜）（2g）、猪肉（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）、	
		西兰花虾糕	3	手撕包菜	3	青椒胡萝卜肉丝	3	茼蒿香干肉丝	3	西兰花肉片	3
		西兰花（80g）、虾味糕（40g）、		包菜（100g）、猪肉（肋腩）[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）、茼蒿（20g）、葱（小葱，鲜）（2g）、猪肉（瘦）（20g）、		西兰花（80g）、猪肉（瘦）（40g）、	
		娃娃菜	1	生菜	1	上汤苋菜	1	菠菜	1	青菜	1
		娃娃菜（100g）、		生菜（100g）、		苋菜（均值）（95g）、方腿（5g）		菠菜（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		46.88		35.29		44.63		53.17	
总能量(kcal)		1242.3		1117.15		1054.96		1611.99		1322.76	