

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	12月16日(周一)		12月16日(周二)		12月17日(周三)		12月18日(周四)		12月19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	大米粥	0	豆腐汤	0	豆腐汤	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	
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	
咕啾肉	5	毛芋红烧肉	5	红烧大排	5	红烧鸡腿	5	辣子鸡	5	
鸡米花(120g)、		芋头(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、		猪大排(排骨)(120g)、		鸡翅根(120g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		
玉米排骨	5	莲藕排骨	5	毛豆鸡块	5	糖醋排骨	5	萝卜排骨	5	
猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		猪小排(排骨)(100g)、藕(20g)、		毛豆(20g)、鸡(均值)(100g)、		猪小排(排骨)(120g)、		萝卜(20g)、猪小排(排骨)(100g)、		
土豆鸭块	5	辣子鸡	5	冬瓜排骨	5	三鲜丸子	5	杭椒牛柳	5	
土豆(马铃薯)(20g)、鸭(均值)(100g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		冬瓜(20g)、猪小排(排骨)(100g)、		蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(80g)、猪肉(瘦)(20g)、		辣椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		
辣子鸡	5	玉米炒鸡翅根	5	黄豆猪脚	5	土豆鸡块	5	酱骨头	5	
鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、		黄豆(10g)、猪肉[猪蹄](110g)、		三黄鸡(110g)、土豆(马铃薯)(10g)、		猪筒骨(120g)、		
杭椒牛柳	5	茶树菇牛柳	5	青椒鸡腿丁	5	太阳蛋	5	玉米虾仁鸡丁	5	
辣椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		茶树菇(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)		蛋(鸡蛋,均值)(10g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		虾仁(40g)、鸡丁(60g)、玉米粒(20g)、		
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)、		
豆角肉丝	3	秀珍菇炒肉片	3	干锅花菜	3	鱼香茄子	3	西兰花方腿	3	
精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		精盐(0.3g)、秀珍菇(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		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)、		方腿(20g)、西兰花(100g)、		
干锅豆腐	3	西兰花肉丝	3	包菜粉丝	3	干锅豆腐	3	鸭血粉丝	3	
猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)		猪肉(瘦)(20g)、西兰花(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)、红苕粉丝(70g)、鸭血(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: 无骨鸡腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; 牛肉套餐15元: 香茅牛肉/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; 牛肉拉面套餐13元: 牛肉100g 青菜100g 鸡蛋60g 拉面150g; 红烧牛肉面15元: 牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面条150g 酸汤水饺13元: 水饺200g; equal 粥米线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
	红烧鸡腿	5	回锅肉	5	毛血旺	5	鸭鸡蛋烧肉	5	口水鸡	5
	鸡腿(120g)、		猪肉(奶肉)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		鸭血旺	5	鸭鸡蛋(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、	
	回锅肉	5	口水鸡	5	烤鸭	5	酸菜鱼	5	尖椒肉片	5
	猪肉(奶肉)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		鸭边腿(120g)、		酸白菜[酸菜](10g)、乌鲢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、		辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(瘦)(100g)、	
	椒盐鸭翅	5	土豆鸭块	5	杭椒鸭腿	5	宫保鸡丁	5	百叶结烧肉	5
	鸭翅根(120g)、		鸭(均值)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		鸭腿(110g)、杭椒(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)、		百叶结(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、	
	三鲜丸子	5	椒盐排骨	5	咕啾肉	5	杭椒鸭腿	5	鱼香肉丝	5
	蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、		鸡米花(120g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		胡萝卜(25g)、猪肉(瘦)(50g)、辣椒(青,尖)(5g)、洋葱[葱头](鲜)(20g)、蛋(鸡蛋,均值)(10g)、	
	洋葱炒蛋	3	蒜茸鸡蛋	3	黄瓜炒蛋	3	青椒鸡蛋	3	木耳鸡蛋	3
洋葱(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		蒜黄(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		辣椒(青,尖)(20g)、蛋(鸡蛋,均值)(100g)、		木耳(干)[黑木耳,云耳](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)		
酸辣包菜	3	豆角肉丝	3	芹菜香干	3	高苕肉片	3	干锅包菜	3	
包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、药芹(20g)、		高苕(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		
冬瓜方腿	3	香茅土豆片	3	家常豆腐	3	雪菜毛豆肉丝	3	青椒百叶丝	3	
冬瓜(80g)、方腿火腿(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、土豆(马铃薯)(70g)、方腿火腿(20g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)		雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、		百叶丝(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		
毛白菜	1	面筋白菜	1	毛白菜	1	菠菜	1	面筋白菜	1	
毛白菜(100g)		大油面筋(5g)、大白菜(95g)、		毛白菜(100g)		菠菜(100g)、		大油面筋(5g)、大白菜(95g)、		
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	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(%)	23.82	26.14	26.14	26.14	26.14	24.84	27.59			
脂肪供能比(%)	29.06	29.24	29.24	29.24	29.24	36.68	26.81			
碳水化合物供能比(%)	47.12	48.62	48.62	48.62	48.62	38.68	46.6			
总能量(kcal)	3306.88	3487.19	3487.19	3487.19	3487.19	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16日(周一)		12月16日(周二)		12月17日(周三)		12月18日(周四)		12月19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	大米粥	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	素包	2	生煎包	2	生煎包	2
	素包	2	素包	2	煎饺(三个)	2	素包	2	素包	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	
椒盐脆骨	5	萝卜排骨	5	麻辣口水鸡	5	干锅排骨	5	葱香脆骨	5	
猪肉(猪肩胛骨)(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、白萝卜[长](20g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		猪小排(排骨)(120g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、		
辣子鸡	5	毛豆鸡块	5	水煮肉片	5	青椒香干牛柳	5	水煮肉片	5	
鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		毛豆(20g)、鸡(均值)(100g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](100g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		
麻辣鸭	5	青椒鸡翅	5	青椒卷肉	5	毛豆鸡块	5	辣子鸡	5	
肉鸭(110g)、花生米(10g)、		辣椒(青,尖)(5g)、鸡翅根(115g)、		辣椒(青,尖)(10g)、鸭肉卷(110g)、		毛豆(20g)、鸡(均值)(100g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		
玉米炒鸡翅根	5	火锅丸子	5	红烧肉	5	椒盐脆骨	5	杭椒鸡脆	5	
鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、		蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(80g)、猪肉(瘦)(20g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		
红烧肉	5	干锅鸭块	5	干锅鸡翅	5	三鲜丸子	5	青椒香肠	5	
猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、		鸭(均值)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		鸡翅中(120g)、		蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(80g)、猪肉(瘦)(20g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香肠(110g)、		
肉沫冬瓜	3	韭黄肉丝	3	肉沫茄子	3	家常豆腐	3	麻婆豆腐	3	
猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、		蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、茄子(100g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		
黄瓜培根	3	家常豆腐	3	干锅土豆片	3	西兰花肉丝	3	番茄炒蛋	3	
黄瓜(80g)、培根(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		辣椒(青,尖)(10g)、猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(70g)、		猪肉(瘦)(20g)、西兰花(100g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		
药芹香干肉丝	3	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	黄瓜方腿	3	肉沫茄子	3	
香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、药芹(20g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		黄瓜(80g)、方腿(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、茄子(100g)、		
番茄炒蛋	3	炖蛋	3	西兰花培根	3	番茄炒蛋	3	干锅土豆	3	
番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		西兰花(80g)、培根(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		
蒜香青菜	1	蒜香青菜	1	木耳青菜	1	毛白菜百叶	1	香菇青菜	1	
小白菜[青菜](100g)、		小白菜[青菜](100g)、		小白菜[青菜](95g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、		百叶丝(5g)、毛白菜(95g)、		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; 牛肉粉丝汤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15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
	猪蹄排骨	5	毛血旺	5	杭椒鸭肠	5	麻辣鸭块	5	青椒香干牛柳	5
	猪小排(排骨)(120g)、		鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		鸭(均值)(120g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](100g)、	
	毛血旺	5	青椒香肠	5	咕咾肉	5	毛血旺	5	猪蹄排骨	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)、		辣椒(青,尖)(10g)、香肠(110g)、		菊花(120g)、		鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、		猪小排(排骨)(120g)、	
	火锅丸子	5	葱香猪肝	5	咖喱鸡丁	5	爆炒猪肝	5	三鲜丸子	5
	蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		洋葱(20g)、猪肝(100g)、		胡萝卜(5g)、土豆(马铃薯)(20g)、鸡胸肉(切丁)(105g)、		洋葱(20g)、猪肝(100g)、		蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(80g)、猪肉(瘦)(20g)、	
	红烧仔鸭	5	辣子鸡	5	椒鱼炒蛋	3	玉米虾仁鸡丁	5	干锅翅根	5
	仔鸭(120g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		蛋(鸡蛋,均值)(100g)、银鱼(20g)、		虾仁(40g)、鸡丁(60g)、玉米粒(20g)、		鸡翅根(120g)、	
	西兰花肉片	3	土豆肉丝	3	香辣土豆丝	3	苜蓿炒蛋	3	黄瓜肉片	3
	西兰花[绿菜花](100g)、猪肉(瘦)(20g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		苜蓿(100g)、蛋(鸡蛋,均值)(20g)、		黄瓜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	鱼香茄子	3	黄瓜炒蛋	3	猪蹄筋丝	3	干锅土豆丝	3	青红椒鸡蛋	3
	茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		藕(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		辣椒(青,尖)(10g)、辣椒(红,尖)(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(100g)、	
	香辣土豆丝	3	干锅花菜	3	干锅干叶豆腐	3	花菜肉丝	3	花菜培根	3
	猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		珍珠花菜(100g)、培根(20g)、		干页豆腐(80g)、猪肉(瘦)(30g)、辣椒(青/红,尖)(10g)、		珍珠花菜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	
蒜香毛白菜	1	辣白菜	1	辣白菜	1	葱香青菜	1	辣白菜	1	
毛白菜(100g)、		大白菜(100g)、		大白菜(100g)、		小白菜[青菜](100g)、		大白菜(100g)、		
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	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(NE)	24.6		30.9		29.6		31.27		31.52	
脂肪供能比(NE)	36.78		24.18		25.18		24.9		22.8	
碳水化合物供能比(NE)	38.62		44.92		45.22		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16日(周一)	12月16日(周二)	12月17日(周三)	12月18日(周四)	12月19日(周五)
早餐	花式点心	花式点心	花式点心	花式点心	花式点心
	豆腐汤	豆腐汤	豆腐汤	豆腐汤	大米粥
	大米粥	大米粥	大米粥	大米粥	豆腐汤
	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	水煮鸡蛋/煎蛋	水煮鸡蛋/煎蛋
	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞
	生煎包	生煎包	生煎包	生煎包	生煎包
	菜包	菜包	菜包	菜包	菜包
	煎饺(三个)	煎饺(三个)	煎饺(三个)	鸡蛋饼	煎饺(三个)
	鸡蛋饼	鸡蛋饼	鸡蛋饼	三角饼	三角饼
	三角饼	三角饼	三角饼	肉包	肉包
肉包	肉包	肉包	炒饭+豆奶	炒饭+豆奶	
午餐	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品
	大蒜羊肉	肥子肉	土豆牛腩	糯米排骨	椒盐猪排
	羊肉(120g)、	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](120g)、	牛肉(牛腩)(100g)、马铃薯[土豆,洋芋](20g)、	猪小排(排骨)(100g)、糯米(20g)、	猪蹄块(120g)、
	回锅肉	香辣虾	羊肉汤	煎茄鸡汤	口水鸡
	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](80g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(20g)、辣椒(青,尖)(10g)、	虾(基围虾)(120g)、	白菜(5g)、羊肉(115g)、	鸡(均值)(110g)、蘑菇(10g)、	鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、
	剁椒鱼块	萝卜排骨	烤鱼	牛仔骨	大蒜羊肉
	鲜剁辣椒(5g)、虾(基围虾)(115g)、	猪小排(排骨)(100g)、白萝卜[长](20g)、	草鱼(120g)、	牛仔骨(120g)、	羊肉(120g)、
	冬瓜排骨	剁椒鱼块	三鲜丸子	萝卜烧鸭	水晶肉圆
	猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、	鲜剁辣椒(5g)、草鱼(115g)、	蛋(鸭蛋)(20g)、各种丸子(80g)、猪肉(瘦)(20g)、	鸭(均值)(100g)、萝卜(20g)、	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)、糯米(10g)
	虾仁炖蛋	芦蒿香干肉丝	西兰花肉片	丝瓜炒蛋	豆角茄子
	虾仁(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	豆腐干(均值)(80g)、芦蒿(20g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(20g)、	猪肉(瘦)(40g)、西兰花(80g)、	丝瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	茄子(20g)、豇豆(长)(60g)、猪肉(瘦)(40g)、
	肉沫粉丝	虾滑炖蛋	韭黄鸡蛋	鱼香肉丝	胡萝卜肉丝
	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	蒜黄(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	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)	猪肉(瘦)(20g)、胡萝卜(100g)、
	干锅包菜	干锅包菜	黄瓜虾仁	家常豆腐	胡葱豆腐
	包菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、	包菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、	黄瓜(80g)、虾仁(红)(40g)、	豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	豆腐(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)
	西兰花虾球	肉沫粉丝	醋溜藕片	大蒜咸肉	番茄炒蛋
	西兰花[绿菜花](100g)、虾糕(20g)、	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	藕(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	咸五花肉(100g)、大蒜叶(20g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、
	清炒青菜	毛白菜	油渣青菜	菠菜	油麦菜
小白菜[青菜](100g)	毛白菜(100g)、	小白菜[青菜](100g)	菠菜(100g)、	油麦菜(100g)、	
面筋白菜	清炒青菜	毛白菜	面筋白菜	油渣白菜	
大油面筋(5g)、大白菜(95g)、	小白菜[青菜](100g)	小白菜(100g)、	大油面筋(5g)、大白菜(95g)、	大白菜(均值)(120g)	
晚餐	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品
	百叶卷肉	洋葱猪肝	玉米虾仁	杭椒鸭肠	玉米虾仁
	豆腐(均值)(5g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](115g)、	洋葱(20g)、猪肝(100g)、	虾仁(100g)、玉米粒(20g)、	鸭肠(110g)、杭椒(10g)、	虾仁(100g)、玉米粒(20g)、
	口水鸡	口水鸡	回锅肉	椒盐扁骨	剁椒鱼块
	鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、	鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](80g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(20g)、辣椒(青,尖)(10g)、	猪肉(猪肩胛骨)(120g)、	鲜剁辣椒(5g)、草鱼(115g)、
	杭椒鸭肠	麻辣鸭块	葱爆肚丝	口水鸡	小炒肉
	鸭胗(110g)、杭椒(10g)、	鸭(均值)(120g)、	猪肚(115g)、大葱(5g)、	鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、	辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](100g)、
	清蒸鲈鱼	雪菜蒸黄鱼	肉圆	清蒸鲈鱼	百叶卷肉
	鲈鱼(120g)、	小黄鱼(110g)、雪菜(10g)、	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](120g)、	鲈鱼(120g)、	百叶(20g)(3g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](117g)、
	黄耳木耳炒蛋	豆角肉丝	炖蛋	番茄炒蛋	芦蒿肉丝
	黄瓜(80g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、蛋(鸡蛋,均值)(35g)、	精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	蛋(鸡蛋,均值)(120g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	芦蒿(80g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(40g)、
	韭黄肉丝	茼蒿炒虾球	家常豆腐	茼蒿炒肉片	炖蛋
	蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	茼蒿(100g)、虾糕(20g)、	豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	茼蒿(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	蛋(鸡蛋,均值)(120g)、
	干锅花菜	雪菜毛豆肉丝	茄芹香干肉丝	干锅包菜	丝瓜毛豆肉丝
	珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、	豆腐干(均值)(80g)、茄芹(20g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(20g)、	包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)40g、	丝瓜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、
	茼蒿香干肉丝	炖蛋	干锅花菜	宫保鸡丁	西兰花肉片
	豆腐干(均值)(80g)、茼蒿(20g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(20g)、	蛋(鸡蛋,均值)(120g)、	珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	土豆(马铃薯)(40g)、玉米(20g)、鸡胸肉(切丁)(60g)、	西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、
	菠菜	菠菜	蒜泥生菜	青菜	毛白菜
菠菜(100g)、	菠菜(100g)、	生菜(95g)、蒜头(5g)	小白菜[青菜](100g)、	毛白菜(100g)、	
空心菜	娃娃菜	青菜	绿豆芽	青椒海带丝	
空心菜(100g)、	娃娃菜(100g)、	小白菜[青菜](100g)、	绿豆芽(100g)、	海带丝(95g)、辣椒(青,尖)(5g)	
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	1064.96	1611.99	1322.76