

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	12月22日（周一）		12月23日（周二）		12月24日（周三）		12月25日（周四）		12月26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	
百叶卷肉	5	红烧大排	5	梅干菜扣肉	5	咕咾肉	5	毛芋红烧肉	5	
豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)		猪大排(排骨)(120g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、梅干菜(10g)、		鸡米花(120g)、		芋头(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、		
年糕排骨	5	青椒鸡腿丁	5	蜜汁排骨	5	玉米排骨	5	莲藕排骨	5	
猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、		鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		猪小排(排骨)(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		猪小排(排骨)(100g)、藕(20g)、		
干锅鸡块	5	板栗鸡块	5	莴苣鸡块	5	土豆鸡块	5	辣子鸡	5	
鸡(均值)(110g)、薯条(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸡(均值)(110g)、板栗仁(净)(10g)、		莴苣(10g)、仔鹅(110g)、		土豆(马铃薯)(20g)、鸭(均值)(100g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		
酸菜鸡块	5	玉米炒鸡翅根	5	香干回锅肉	5	辣子鸡	5	玉米炒鸡翅根	5	
酸菜(10g)、仔鹅(110g)、		鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](80g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、香干(20g)、辣椒(青,尖)(10g)、		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)、		
水煮肉片	5	土豆排骨	5	毛血旺	5	杭椒牛柳	5	茶树菇牛柳	5	
猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		土豆(马铃薯)(20g)、猪小排(排骨)(100g)、		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)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		茶树菇(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		
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)、		
花菜肉片	3	豆角茄子	3	蒜苗海鲜菇	3	豆角肉丝	3	秀珍菇炒肉片	3	
珍珠花菜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、		蒜苗(60g)、海鲜菇(20g)、猪肉(瘦)(均值)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		精盐(0.3g)、秀珍菇(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
麻婆豆腐	3	豆腐粉丝	3	香辣藕片	3	干煎豆腐	3	西兰花肉丝	3	
猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)		豆腐(均值)(80g)、猪肉(瘦)(均值)(20g)、红薯粉丝(20g)、		藕(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、		猪肉(瘦)(20g)、西兰花(100g)、		
清炒青菜	1	清炒青菜	1	清炒青菜	1	清炒青菜	1	清炒青菜	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](100g)		
特色套餐	<b>烤肉饭13元:</b> 无骨鸡腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; <b>牛肉套餐15元:</b> 香茅牛肉/土豆牛肉100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g; <b>肥牛饭套餐15元:</b> 肥牛100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g; <b>牛肉拉面套餐13元:</b> 牛肉100g 青菜100g 鸡蛋60g 拉面150g; <b>红烧牛肉面15元:</b> 牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面条150g <b>酸汤水饺13元:</b> 水饺200g; <b>肥牛米线15元:</b> 肥牛50g、白菜40g、花生米10g、金针菇10g、米线100g; <b>牛肉米线15元:</b> 牛腩50g、海带结10g、炸蛋30g、白菜40g、花生米10g、米线100g; <b>牛肉粉丝汤15元:</b> 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
	咕咾肉	5	杭椒牛柳	5	土豆鸡块	5	红烧鸡腿	5	回锅肉	5
	鸡米花(120g)、		辣椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		土豆(马铃薯)(20g)、鸡(均值)(100g)、		鸡腿(120g)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、	
	干豆角烧肉	5	椒盐磨骨	5	水煮鱼片	5	回锅肉	5	口水鸡	5
	干豆角(10g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、		乌鲢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、	
	烤鸭	5	煮鸡鸭块	5	宫保鸡丁	5	椒盐鸡翅	5	土豆鸭块	5
	鸭边腿(120g)、		鸭(均值)(110g)、素鸡(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)、		鸡翅根(120g)、		鸭(均值)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、	
	三鲜丸子	5	黄豆焖蹄	5	酱大骨	5	三鲜丸子	5	椒盐磨骨	5
	蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		黄豆(10g)、猪肉[猪蹄](110g)、		猪筒骨(120g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、	
	莴苣炒蛋	3	黄瓜炒蛋	3	胡萝卜炒蛋	3	洋葱炒蛋	3	赛黄鸡蛋	3
莴苣(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		胡萝卜(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)、		
香辣土豆片	3	百叶咸肉	5	干锅包菜	3	辣辣包菜	3	豆角肉丝	3	
猪肉(瘦)(20g)、土豆(马铃薯)(70g)、方腿火腿(20g)、		百叶(80g)、咸五花肉[软五花,猪夹心](40g)、		包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)(40g)、		包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
青椒毛豆肉丝	3	青椒香干	3	青椒莴苣丝	3	冬瓜方腿	3	香辣土豆片	3	
辣椒(青,尖)(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、		香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、辣椒(青,尖)(20g)、		辣椒(青,尖)(20g)、莴苣(80g)、猪肉(瘦)(20g)、		冬瓜(80g)、方腿火腿(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、土豆(马铃薯)(70g)、方腿火腿(20g)、		
毛白菜	1	菠菜	1	毛白菜	1	毛白菜	1	面筋白菜	1	
毛白菜(100g)		菠菜(100g)、		毛白菜(100g)		毛白菜(100g)		大油面粉(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	25.14	24.84	27.59				
脂肪供能比(%)	29.06	29.24	29.24	39.28	36.68	26.81				
碳水化合物供能比(%)	47.12	48.62	48.62	35.58	38.68	46.6				
总能量(kcal)	3306.88	3487.19	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22日(周一)		12月23日(周二)		12月24日(周三)		12月25日(周四)		12月26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
	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
	口水鸡	5	红汤香干牛柳	5	冬瓜排骨	5	椒盐脆骨	5	萝卜排骨	5
	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](100g)、		冬瓜(20g)、猪小排(排骨)(100g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、白萝卜[长](20g)、	
	冬瓜排骨	5	麻辣香锅	5	红焖肉	5	辣子鸡	5	毛豆鸡块	5
	冬瓜(20g)、猪小排(排骨)(100g)、		蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(80g)、猪肉(瘦)(20g)、		猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](120g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		毛豆(20g)、鸡(均值)(100g)、	
	咕咾肉	5	青椒香肠	5	椒盐鸡翅根	5	麻辣鸡	5	青椒鸡翅	5
	鸡米花(120g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香肠(110g)、		鸡翅根(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		肉鸭(110g)、花生米(10g)、		辣椒(青,尖)(5g)、鸡翅根(115g)、	
	青椒卷肉	5	酱大骨	5	土豆鸡块	5	玉米炒鸡翅根	5	火锅丸子	5
	辣椒(青,尖)(10g)、鸭肉卷(110g)、		猪筒骨(120g)、		土豆(马铃薯)(20g)、鸡(均值)(100g)、		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)、	
	干煸鸡腿丁	5	干锅鸡翅根	5	咕咾肉	5	红焖肉	5	干锅鸭块	5
	鸡(鸡腿丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		鸡翅根(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		鸡米花(120g)、		猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](120g)、		鸭(均值)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、	
	鱼香茄子	3	茄汁豆腐	3	香干肉丝	3	肉沫冬瓜	3	韭黄肉丝	3
	茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、辣椒(青,尖)(20g)、		猪肉(瘦)、猪肉(瘦)、冬瓜(100g)、		蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	番茄炒蛋	3	茼蒿肉丝	3	番茄炒蛋	3	黄瓜培根	3	家常豆腐	3
	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、茼蒿(100g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		黄瓜(80g)、培根(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	
	糖醋藕条	3	干锅包菜	3	农家豆腐	3	茼蒿香干肉丝	3	番茄炒蛋	3
藕(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		包菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		香干(60g)、猪肉(瘦)(40g)、药芹(20g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		
肉沫粉丝	3	香辣海带丝	3	香干肉丝	3	番茄炒蛋	3	炖蛋	3	
猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		海带丝(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		
木耳青菜	1	木耳青菜	1	香菇青菜	1	藜香青菜	1	藜香青菜	1	
小白菜[青菜](95g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、		小白菜[青菜](95g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、		小白菜[青菜](95g)、香菇(5g)、		小白菜[青菜](100g)、		小白菜[青菜](100g)、		
特色套餐	<b>烤肉饭13元:</b> 无骨鸡上腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; <b>又辣饭套餐13元:</b> 肥牛/叉烧肉/仔排100g 素菜100g 鸡蛋50g 米饭200g; <b>牛肉粉丝汤15元:</b> 牛肉100g 粉丝150g 白菜100g 油豆腐10g; <b>大馄饨15元:</b> 猪肉100g 大馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g; <b>小馄饨15元:</b> 猪肉100g 小馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g; <b>红烧牛肉面15元:</b> 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
	杭椒鸡肠	5	水煮肉片	5	杭椒鸡肠	5	糖醋排骨	5	毛血旺	5
	鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		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)、	
	红焖肉	5	玉米排骨	5	酸菜鱼	5	毛血旺	5	青椒香肠	5
	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](120g)、		猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		酸白菜[酸菜](10g)、乌鲢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(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)、		辣椒(青,尖)(10g)、香肠(110g)、	
	玉米炒鸡翅根	5	咖喱鸡丁	5	火锅丸子	5	火锅丸子	5	葱香猪肝	5
	鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、		胡萝卜(5g)、土豆(马铃薯)(20g)、鸡胸肉(切丁)(105g)、		蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(80g)、猪肉(瘦)(20g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		洋葱(20g)、猪肝(100g)、	
	干锅鸭块	5	干锅鸡	5	椒盐脆骨	5	红烧仔鸡	5	辣子鸡	5
	鸭(均值)(120g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		猪肉(猪肩胛骨)(120g)、		仔鸡(120g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、	
	干锅千叶豆腐	3	香辣土豆丝	3	雪菜毛豆肉丝	3	西兰花肉片	3	土豆肉丝	3
	干豆腐(80g)、猪肉(瘦)(30g)、辣椒(青/红,尖)(10g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、		西兰花[绿菜花](100g)、猪肉(瘦)(20g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	西兰花炒蛋	3	金针菇肉丝	3	干锅花菜	3	鱼香茄子	3	黄瓜炒蛋	3
	西兰花(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、金针菇(100g)、		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)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	
	干锅土豆丝	3	丝瓜炒蛋	3	香辣土豆丝	3	香辣土豆丝	3	干锅花菜	3
猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		丝瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		珍珠花菜(100g)、培根(20g)、		
藜香毛白菜	1	辣白菜	1	木耳毛白菜	1	藜香毛白菜	1	辣白菜	1	
毛白菜(100g)、		大白菜(100g)、		毛白菜(95g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、		毛白菜(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						
	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22日 (周一)	12月23日 (周二)	12月24日 (周三)	12月25日 (周四)	12月26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+豆粥	炒饭+豆粥	
午餐	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品
	番茄土豆牛腩	把子肉	孜然羊肉	大蒜羊肉	把子肉
	牛肉(牛腩)(100g)、马铃薯[土豆,洋芋](20g)、番茄[西红柿](20g)、	猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、	羊肉(120g)、	羊肉(120g)、	猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、
	豉油虾	高苣咸鸭	黄豆猪蹄	回锅肉	香辣虾
	虾(基围虾)(120g)、	咸鸭(均值)(100g)、苣苣(20g)、	黄豆(10g)、猪肉[猪蹄](110g)、	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)、	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)、
	杭椒鸭肠	剁椒鱼块	糯米排骨	剁椒鱼块	萝卜排骨
	鸭肠(110g)、杭椒(10g)、	鲜剁辣椒(5g)、草鱼(115g)、	猪小排(排骨)(100g)、糯米(20g)、	鲜剁辣椒(5g)、虾(基围虾)(115g)、	猪小排(排骨)(100g)、白萝卜[长](20g)、
	年猪排骨	西芹腰果虾仁	香辣虾	冬瓜排骨	剁椒鱼块
	猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、	虾仁(90g)、腰果(20g)、西芹(10g)、	虾(基围虾)(120g)、	猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、	鲜剁辣椒(5g)、草鱼(115g)、
	肉沫冬瓜	番茄炒蛋	鱼香肉丝	虾仁炖蛋	芦蒿香干肉丝
猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、	番茄[西红柿](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)	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)、	
大露咸肉丝	芦蒿香干肉丝	咸肉焖豆腐	肉沫粉丝	虾滑炖蛋	
咸五花肉(40g)、大蒜叶(80g)、	豆腐干(均值)(80g)、芦蒿(20g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(20g)、	豆腐(南豆腐)(100g)、咸五花肉(20g)、	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	
豆角茄子肉丝	西兰花肉片	西兰花肉片	干锅包菜	干锅包菜	
茄子(20g)、豇豆(长)(60g)、猪肉(瘦)(40g)、	猪肉(瘦)(40g)、西兰花(80g)、	猪肉(瘦)(40g)、西兰花(80g)、	包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)	包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)	
炖蛋	手撕包菜	虾滑炖蛋	西兰花虾糕	肉沫粉丝	
蛋(鸡蛋,均值)(120g)、	包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)40g、	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	西兰花[绿菜花](100g)、虾糕(20g)、	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	
菠菜	菠菜	面筋白菜	清炒青菜	毛白菜	
菠菜(100g)、	菠菜(100g)、	大油面筋(5g)、大白菜(95g)、	小白菜[青菜](100g)	毛白菜(100g)、	
娃娃菜	清炒青菜	清炒青菜	面筋白菜	清炒青菜	
娃娃菜(100g)、	小白菜[青菜](100g)	小白菜[青菜](100g)	大油面筋(5g)、大白菜(95g)、	小白菜[青菜](100g)	
晚餐	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品
	萝卜排骨	杭椒洋葱鸭肠	麻辣鸭块	百叶卷肉	洋葱猪肝
	猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、	洋葱(10g)、鸭肠(100g)、杭椒(10g)、	鸭(均值)(120g)、	豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)、	洋葱(20g)、猪肝(100g)、
	狮子头	冬瓜排骨	回锅肉	口水鸡	口水鸡
	猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、	冬瓜(20g)、猪小排(排骨)(100g)、	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)、	鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、	鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、
	玉米鸡丁	青椒肚丝	水煮鱼片	杭椒鸭块	麻辣鸭块
	鸡丁(100g)、玉米粒(20g)、	猪肚(115g)、辣椒(青,尖)(5g)、	乌鳢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、	鸭胗(110g)、杭椒(10g)、	鸭(均值)(120g)、
	口水鸡	雪菜蒸黄鱼	西芹虾仁	清蒸鲈鱼	雪菜蒸黄鱼
	鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、	小黄鱼(110g)、雪菜(10g)、	虾仁(100g)、西芹(20g)、	鲈鱼(120g)、	小黄鱼(110g)、雪菜(10g)、
	肉沫粉丝	韭菜炒蛋	肉沫冬瓜	黄瓜木耳炒蛋	豆角肉丝
猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	韭菜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、	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)、	
手撕包菜	鱼香茄子	番茄炒蛋	韭黄肉丝	高苣炒虾糕	
包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)40g、	茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	苣苣(100g)、虾糕(20g)、	
西兰花炒虾糕	藜芦香干肉丝	鱼香茄子	干锅花菜	雪菜毛豆肉丝	
西兰花(100g)、虾糕(20g)、	豆腐干(均值)(80g)、药芹(20g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(20g)、	茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、	珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、	
黄瓜鸡蛋	花菜肉片	雪菜毛豆肉丝	茼蒿香干肉丝	炖蛋	
黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	珍珠花菜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、	豆腐干(均值)(80g)、茼蒿(20g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(20g)、	蛋(鸡蛋,均值)(120g)、	
油渣白菜	毛白菜	菠菜	菠菜	菠菜	
大白菜(均值)(120g)	毛白菜(100g)、	菠菜(100g)、	菠菜(100g)、	菠菜(100g)、	
蒜泥生菜	上新油菜	青菜	空心菜	娃娃菜	
生菜(95g)、蒜头(5g)	油菜(100g)、	小白菜[青菜](100g)、	空心菜(100g)、	娃娃菜(100g)、	
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