

| 常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼 | | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|--|---|---|--------|
| 日期 | 12月29日（周一） | | 12月30日（周二） | | 12月31日（周三） | |
| 早餐 | 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 | 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 |
| | 生煎包 | 2 | 蛋挞 | 2 | 生煎包 | 2 |
| | 煎饺（三个） | 2 | 生煎包 | 2 | 菜包 | 2 |
| | 菜包 | 2 | 菜包 | 2 | 煎饺（三个） | 2 |
| | 三角饼 | 3 | 煎饺（三个） | 2 | 鸡蛋饼 | 3 |
| | 肉包 | 3 | 鸡蛋饼 | 3 | 三角饼 | 3 |
| | 鸡蛋饼 | 3 | 肉包 | 3 | 肉包 | 3 |
| 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 | |
| 红烧鸡腿 | 5 | 辣子鸡 | 5 | 百叶卷肉 | 5 | |
| 鸡翅根(120g)、 | | 鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、 | | 豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)、 | | |
| 糖醋排骨 | 5 | 萝卜排骨 | 5 | 年糕排骨 | 5 | |
| 猪小排(排骨)(120g)、 | | 萝卜(20g)、猪小排(排骨)(100g)、 | | 猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、 | | |
| 三鲜丸子 | 5 | 杭椒牛柳 | 5 | 干锅鸡块 | 5 | |
| 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)、 | | 鸡(均值)(110g)、薯条(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、 | | |
| 土豆鸡块 | 5 | 酱骨头 | 5 | 酸菜鸡块 | 5 | |
| 三黄鸡(110g)、土豆(马铃薯)(10g)、 | | 猪筒骨(120g)、 | | 酸菜(10g)、仔鹅(110g)、 | | |
| 太阳蛋 | 5 | 玉米虾仁鸡丁 | 5 | 水煮肉片 | 5 | |
| 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)、 | | 猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、 | | |
| 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)、 | | |
| 鱼香茄子 | 3 | 西兰花方腿 | 3 | 花菜肉片 | 3 | |
| 茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 方腿(20g)、西兰花(100g)、 | | 珍珠花菜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | |
| 干煸豆腐 | 3 | 鸭血粉丝 | 3 | 麻婆豆腐 | 3 | |
| 猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、 | | 猪肉(瘦)(20g)、红薯粉丝(70g)、鸭血(20g)、 | | 猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、 | | |
| 清炒青菜 | 1 | 青菜油筋 | 1 | 清炒青菜 | 1 | |
| 小白菜[青菜](100g) | | 小白菜[青菜](95g)、油面筋(5g)、 | | 小白菜[青菜](100g) | | |
| 特色套餐 | 炖肉饭13元: 无骨鸡腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; 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 青菜100g 荷包蛋50g 面条150g 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 | | 牛肉套餐16元: 香菜牛肉/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; 肥牛套餐16元: 肥牛100g 素菜100g 荷包蛋50g 面条150g 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 | | 肥牛套餐16元: 肥牛100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g; 肥牛套餐16元: 肥牛100g 素菜100g 荷包蛋50g 面条150g 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 | |
| 晚餐 | 自选菜品 | 价格 | 自选菜品 | 价格 | 自选菜品 | 价格 |
| | 鹌鹑蛋烧肉 | 5 | 口水鸡 | 5 | 咕咕肉 | 5 |
| | 鹌鹑蛋(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、 | | 鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、 | | 鸡米花(120g)、 | |
| | 酸菜鱼 | 5 | 尖椒肉片 | 5 | 干豆角烧肉 | 5 |
| | 酸白菜[酸菜](10g)、乌鳢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、 | | 辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(瘦)(100g)、 | | 干豆角(10g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、 | |
| | 宫保鸡丁 | 5 | 百叶烩烧肉 | 5 | 烤鸭 | 5 |
| | 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)、 | | 鸭边腿(120g)、 | |
| | 杭椒鸭脆 | 5 | 鱼香肉丝 | 5 | 三鲜丸子 | 5 |
| | 鸭脆(110g)、杭椒(10g)、 | | 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)、 | | 蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、 | |
| | 青椒鸡蛋 | 3 | 木耳鸡蛋 | 3 | 茼蒿炒蛋 | 3 |
| 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)、 | | 茼蒿(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | |
| 茼蒿肉片 | 3 | 干锅包菜 | 3 | 香辣土豆片 | 3 | |
| 茼蒿(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、 | | 猪肉(瘦)(20g)、土豆(马铃薯)(70g)、方腿火腿(20g)、 | | |
| 雪菜毛豆肉丝 | 3 | 青椒百叶丝 | 3 | 青椒毛豆肉丝 | 3 | |
| 雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、 | | 百叶丝(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 辣椒(青,尖)(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、 | | |
| 菠菜 | 1 | 茼蒿白菜 | 1 | 毛白菜 | 1 | |
| 菠菜(100g)、 | | 大油面筋(5g)、大白菜(95g)、 | | 毛白菜(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 |
| | 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 |
| | 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 |
| 蛋白质供能比(%) | 23.82 | | 26.14 | | 25.14 | |
| 脂肪供能比(%) | 29.06 | | 26.24 | | 39.28 | |
| 碳水化合物供能比(%) | 47.12 | | 48.62 | | 35.68 | |
| 总能量(kcal) | 3306.88 | | 3487.19 | | 3641.28 | |

| 常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼 | | | | | | |
|--------------------|--|----------------------|---|---------------------------------|---|--------|
| 日期 | 12月29日(周一) | | 12月30日(周二) | | 12月31日(周三) | |
| 早餐 (一餐) | 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 | 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 |
| | 生煎包 | 2 | 蛋挞 | 2 | 生煎包 | 2 |
| | 煎饺(三个) | 2 | 生煎包 | 2 | 菜包 | 2 |
| | 菜包 | 2 | 菜包 | 2 | 煎饺(三个) | 2 |
| | 三角饼 | 3 | 煎饺(三个) | 2 | 鸡蛋饼 | 3 |
| | 肉包 | 3 | 鸡蛋饼 | 3 | 三角饼 | 3 |
| | 鸡蛋饼 | 3 | 肉包 | 3 | 肉包 | 3 |
| 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 |
| | 干锅排骨 | 5 | 葱香脆骨 | 5 | 口水鸡 | 5 |
| | 猪小排(排骨)(120g)、 | | 猪肉(猪肩胛骨)(120g)、 | | 鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、 | |
| | 青椒香干牛柳 | 5 | 水煮肉片 | 5 | 冬瓜排骨 | 5 |
| | 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)、 | | 冬瓜(20g)、猪小排(排骨)(100g)、 | |
| | 毛豆鸡块 | 5 | 辣子鸡 | 5 | 咕咾肉 | 5 |
| | 毛豆(20g)、鸡(均值)(100g)、 | | 鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、 | | 鸡米花(120g)、 | |
| | 椒盐脆骨 | 5 | 杭椒鸭腿 | 5 | 青椒卷肉 | 5 |
| | 猪肉(猪肩胛骨)(120g)、 | | 鸭腿(110g)、杭椒(10g)、 | | 辣椒(青,尖)(10g)、鸭肉卷(110g)、 | |
| | 三鲜丸子 | 5 | 青椒香肠 | 5 | 干煸鸡腿丁 | 5 |
| | 蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(80g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 辣椒(青,尖)(10g)、香肠(110g)、 | | 鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、 | |
| | 家常豆腐 | 3 | 麻辣豆腐 | 3 | 鱼香茄子 | 3 |
| | 豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、 | |
| | 西兰花肉丝 | 3 | 番茄炒蛋 | 3 | 番茄炒蛋 | 3 |
| | 猪肉(瘦)(20g)、西兰花(100g)、 | | 番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | 番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | |
| | 黄瓜方腿 | 3 | 肉沫茄子 | 3 | 糖醋藕条 | 3 |
| | 黄瓜(80g)、方腿(40g)、 | | 猪肉(瘦)(20g)、茄子(100g)、 | | 藕(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | |
| | 番茄炒蛋 | 3 | 干锅土豆 | 3 | 肉沫粉丝 | 3 |
| | 番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | 猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、 | | 猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、 | |
| | 毛白菜百叶 | 1 | 香菇青菜 | 1 | 木耳青菜 | 1 |
| 百叶丝(5g)、毛白菜(95g)、 | | 小白菜[青菜](95g)、香菇(5g)、 | | 小白菜[青菜](95g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、 | | |
| 特色套餐 | 烤肉饭13元: 无骨鸡腿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16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 |
| | 麻辣鸭块 | 5 | 青椒香干牛柳 | 5 | 杭椒鸭腿 | 5 |
| | 鸭(均值)(120g)、 | | 辣椒(青,尖)(10g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](100g)、 | | 鸭腿(110g)、杭椒(10g)、 | |
| | 毛血旺 | 5 | 糖醋排骨 | 5 | 红烧肉 | 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)、 | | 猪小排(排骨)(120g)、 | | 猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、 | |
| | 爆炒猪肝 | 5 | 三鲜丸子 | 5 | 玉米炒鸡翅根 | 5 |
| | 洋葱(20g)、猪肝(100g)、 | | 蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(80g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、 | |
| | 玉米虾仁鸡丁 | 5 | 干锅翅根 | 5 | 干锅鸭块 | 5 |
| | 虾仁(40g)、鸡丁(60g)、玉米粒(20g)、 | | 鸡翅根(120g)、 | | 鸭(均值)(120g)、 | |
| | 苕苕炒蛋 | 3 | 黄瓜肉片 | 3 | 干锅千叶豆腐 | 3 |
| | 苕苕(100g)、蛋(鸡蛋,均值)(20g)、 | | 黄瓜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 干页豆腐(80g)、猪肉(瘦)(30g)、辣椒(青/红,尖)(10g)、 | |
| | 干锅土豆丝 | 3 | 青红椒鸡蛋 | 3 | 西兰花炒蛋 | 3 |
| | 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)、 | | 西兰花(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | |
| | 花菜肉丝 | 3 | 花菜培根 | 3 | 干锅土豆丝 | 3 |
| | 珍珠花菜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 珍珠花菜(100g)、培根(20g)、 | | 猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、 | |
| 葱香青菜 | 1 | 辣白菜 | 1 | 蒜香毛白菜 | 1 | |
| 小白菜[青菜](100g)、 | | 大白菜(100g)、 | | 毛白菜(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 |
| | 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 |
| | 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 |
| 蛋白质供能比(%) | 24.6 | | 30.9 | | 29.6 | |
| 脂肪供能比(%) | 36.78 | | 24.18 | | 25.18 | |
| 碳水化合物供能比(%) | 38.62 | | 44.92 | | 45.22 | |
| 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29日（周一） | 12月30日（周二） | 12月31日（周三） |
|--------------------|--|-------------------------------------|--|
| 早餐 | 花式点心 | 花式点心 | 花式点心 |
| | 豆腐汤 | 豆腐汤 | 豆腐汤 |
| | 大米粥 | 大米粥 | 大米粥 |
| | 鸡蛋 | 鸡蛋 | 鸡蛋 |
| | 蛋挞 | 蛋挞 | 蛋挞 |
| | 生煎包 | 生煎包 | 生煎包 |
| | 菜包 | 菜包 | 菜包 |
| | 煎饺（三个） | 煎饺（三个） | 煎饺（三个） |
| | 鸡蛋饼 | 鸡蛋饼 | 鸡蛋饼 |
| | 三角饼 | 三角饼 | 三角饼 |
| 肉包 | 肉包 | 肉包 | |
| 午餐 | 自选菜品 | 自选菜品 | 自选菜品 |
| | 糯米排骨 | 椒盐猪蹄 | 番茄土豆牛腩 |
| | 猪小排（排骨）(100g)、糯米(20g)、 | 猪蹄块(120g)、 | 牛肉（牛腩）(100g)、马铃薯[土豆、洋芋](20g)、番茄[西红柿](20g)、 |
| | 菌菇鸡汤 | 口水鸡 | 豉油虾 |
| | 鸡（均值）(110g)、蘑菇(10g)、 | 鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、 | 虾（基围虾）(120g)、 |
| | 牛仔骨 | 大蒜羊肉 | 杭椒鸭肠 |
| | 牛仔骨(120g)、 | 羊肉(120g)、 | 鸭肠(110g)、杭椒(10g)、 |
| | 萝卜烧鹅 | 水晶肉圆 | 年糕排骨 |
| | 鹅（均值）(100g)、萝卜(20g)、 | 猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、糯米(10g) | 猪小排（排骨）(100g)、年糕(20g)、 |
| | 丝瓜炒蛋 | 豆角茄子 | 肉沫冬瓜 |
| | 丝瓜(80g)、蛋（鸡蛋,均值）(40g)、 | 茄子(20g)、豇豆(长)(60g)、猪肉(瘦)(40g)、 | 猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、 |
| | 鱼香肉丝 | 胡萝卜肉丝 | 大蒜咸肉丝 |
| | 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)、 | 咸五花肉(40g)、大蒜叶(80g)、 |
| | 家常豆腐 | 葫蘧豆腐 | 豆角茄子肉丝 |
| | 豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | 豆腐(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g) | 茄子(20g)、豇豆(长)(60g)、猪肉(瘦)(40g)、 |
| | 大蒜咸肉 | 番茄炒蛋 | 炖蛋 |
| | 咸五花肉(100g)、大蒜叶(20g)、 | 番茄[西红柿](80g)、蛋（鸡蛋,均值）(40g)、 | 蛋（鸡蛋,均值）(120g)、 |
| | 菠菜 | 油菜 | 菠菜 |
| | 菠菜(100g)、 | 油麦菜(100g)、 | 菠菜(100g)、 |
| | 面筋白菜 | 油渣白菜 | 娃娃菜 |
| 大油面筋（5g）、大白菜(95g)、 | 大白菜(均值)(120g) | 娃娃菜(100g)、 | |
| 晚餐 | 自选菜品 | 自选菜品 | 自选菜品 |
| | 杭椒鸭肠 | 玉米虾仁 | 萝卜排骨 |
| | 鸭肠(110g)、杭椒(10g)、 | 虾仁(100g)、玉米粒(20g)、 | 猪小排（排骨）(100g)、萝卜(20g)、 |
| | 椒盐脆骨 | 剁椒鱼块 | 狮子头 |
| | 猪肉(猪肩胛骨)(120g)、 | 鲜剁辣椒(5g)、草鱼(115g)、 | 猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、 |
| | 口水鸡 | 小炒肉 | 玉米鸡丁 |
| | 鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、 | 辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、 | 鸡丁(100g)、玉米粒(20g)、 |
| | 清蒸鲈鱼 | 百叶卷肉 | 口水鸡 |
| | 鲈鱼(120g)、 | 百叶(20g)(3g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、 | 鸡腿(120g)、辣椒粉(5g)、 |
| | 番茄炒蛋 | 芦蒿肉丝 | 肉沫粉丝 |
| | 番茄[西红柿](80g)、蛋（鸡蛋,均值）(40g)、 | 芦蒿(80g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(40g)、 | 猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、 |
| | 莴苣炒肉片 | 炖蛋 | 手撕包菜 |
| | 莴苣(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | 蛋（鸡蛋,均值）(120g)、 | 包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)40g、 |
| | 干锅包菜 | 丝瓜毛豆肉丝 | 西兰花炒虾球 |
| | 包菜(80g)、猪肉(瘦)(均值)40g、 | 丝瓜(10g)、毛豆（60g）猪肉(瘦)(50g)、 | 西兰花(100g)、虾球(20g)、 |
| | 宫保鸡丁 | 西兰花肉片 | 黄瓜鸡蛋 |
| | 土豆（马铃薯）(40g)、玉米(20g)、鸡胸肉（切丁）(60g)、 | 西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | 黄瓜(80g)、蛋（鸡蛋,均值）(40g)、 |
| | 青菜 | 毛白菜 | 油渣白菜 |
| | 小白菜[青菜](100g)、 | 毛白菜（100g）、 | 大白菜(均值)(120g) |
| | 绿豆芽 | 青椒海带丝 | 蒜泥生菜 |
| 绿豆芽（100g）、 | 海带丝(95g)、辣椒(青,尖)(5g) | 生菜（95g）、蒜头（5g） | |
| 蛋白质供能比（%） | 25.58 | 33.74 | 35.22 |
| 脂肪供能比（%） | 42.14 | 20.38 | 29.49 |
| 碳水化合物供能比（%） | 32.28 | 46.88 | 36.29 |
| 总能量(kcal) | 1242.3 | 1117.15 | 1054.96 |