

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	3月16日(周一)		3月17日(周二)		3月18日(周三)		3月19日(周四)		3月20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
	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0
	豆腐汤	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	蛋挞	2	生煎包	2	蛋挞	2
	菜包	2	生煎包	2	生煎包	2	煎饺(三个)	2	生煎包	2
	煎饺(三个)	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2
	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	煎饺(三个)	2	三角饼	3	煎饺(三个)	2
	三角饼	3	三角饼	3	三角饼	3	肉包	3	三角饼	3
	肉包	3	肉包	3	肉包	3	鸡蛋饼	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	土豆鸡块	5	百叶结(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、	5	红袍大排	5	辣子鸡	5	
鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸡(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		百叶结(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		猪大排(120g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		
年糕排骨	5	冬瓜排骨	5	酸菜鸡块	5	青椒腿丁	5	煮鸡红烧肉	5	
手指年糕(20g)、猪小排(排骨)(100g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		酸菜(20g)、鸡(均值)(100g)、		辣椒(青,尖)(10g)、鸡腿肉丁(110g)、		素鸡(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		
鸭鸡蛋烧肉	5	蛋水青	5	土豆排骨	5	椒盐鸡翅根	5	冬瓜排骨	5	
鸭鸡蛋(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		猪筒骨(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		鸡翅根(120g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		
玉米炒鸡翅根	5	咕咾肉	5	酸辣鸡块	5	玉米排骨	5	水煮肉片	5	
鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、		鸡米花(120g)、		酸菜(20g)、鸡(均值)(100g)、		猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		
尖椒炒肉	5	酸菜鱼	5	毛血旺	5	回锅肉	5	咕咾肉	5	
辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(瘦)(100g)、		酸白菜[酸菜](10g)、乌塘[黑鱼,石斑鱼,生鱼](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)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		鸡米花(120g)、		
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	麻辣豆腐	3	干锅花菜	3	麻辣豆腐	3	西兰花方腿	3	
西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		西兰花(80g)、方腿火腿(40g)、		
肉沫豆腐	3	鱼香茄子	3	家常豆腐	3	肉沫土豆片	3	香辣土豆片	3	
豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		紫茄子(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、		豇豆(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		
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	烤肉饭13元:无骨鸡腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; 叉烧饭套餐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, 皮蛋瘦肉粥6元; 皮蛋 20g 猪肉(瘦) 30g 大米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	水煮肉片	5	百叶卷肉	5	口水鸡	5	鱼香肉丝	5
	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)、		豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		胡萝卜(10g)、猪肉(瘦)(100g)、洋葱(10g)、	
	椒盐排骨	5	烤鸭	5	杭椒鸭肠	5	椒盐排骨	5	三鲜丸子	5
	猪扇骨(120g)、		鸭边腿(120g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		猪扇骨(120g)、		蛋(鸭鸡蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、	
	杭椒牛柳	5	三鲜丸子	5	回锅肉	5	红烧鸡腿	5	香辣鸡翅根	5
	杭椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		蛋(鸭鸡蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		鸡腿根(120g)、		鸡翅根(120g)、	
	土豆鸡块	5	鱼香肉丝	5	青椒香肠	5	茭白鸭块	5	烤鸭	5
	肉鸭(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		胡萝卜(10g)、猪肉(瘦)(100g)、洋葱(10g)、		辣椒(青,尖)(20g)、香肠(100g)、		茭白(10)、肉鸭(110g)、		鸭边腿(120g)、	
	黄木木耳炒蛋	3	高直炒蛋	3	木耳炒蛋	3	胡萝卜鸡蛋	3	双椒鸡蛋	3
	木耳[干](黑木耳,云耳)[40g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		高直(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		木耳[干][黑木耳,云耳](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)		胡萝卜(80g)、蛋(鸡蛋)(40g)、		蛋(鸡蛋,均值)(40g)、辣椒(青,尖)(10g)、辣椒(红,尖)(10g)、	
	蒜苗肉丝	3	手撕包菜	3	肉沫粉丝	3	蒜苗肉丝	3	韭黄肉丝	3
精盐(0.3g)、蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		精盐(0.3g)、蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
冬瓜肉沫	3	香辣土豆片	3	芹菜香干肉丝	5	雪菜毛豆肉丝	3	干锅包菜	3	
猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		药芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、		包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		
菠菜	1	大白菜	1	毛白菜	1	菠菜	1	毛白菜	1	
菠菜(100g)		大白菜(100g)、		毛白菜(100g)、		菠菜(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	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	蜜桔	2元/个	甜橙	3元/个		
蛋白质供能比(%)	25.14	24.84	27.59	24.6	27.59	24.6	27.59	27.59		
脂肪供能比(%)	39.28	36.58	26.81	36.78	26.81	36.78	26.81	26.81		
碳水化合物供能比(%)	35.58	38.58	45.6	38.62	45.6	38.62	45.6	45.6		
总能量(kcal)	3541.28	3279.63	3329.67	2208.19	3329.67	2208.19	3329.67	3329.67		

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼

日期	3月16日(周一)		3月17日(周二)		3月18日(周三)		3月19日(周四)		3月20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
	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	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	生煎包	2	蛋挞	2
	菜包	2	生煎包	2	生煎包	2	煎饺(三个)	2	生煎包	2
	煎饺(三个)	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2
	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	煎饺(三个)	2	三角饼	3	煎饺(三个)	2
	三角饼	3	三角饼	3	三角饼	3	肉包	3	三角饼	3
	肉包	3	肉包	3	肉包	3	鸡蛋饼	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
	冬瓜排骨	5	红烧大排	5	杭椒牛柳	5	土豆排骨	5	咕咾肉	5
	猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		猪大排(排骨)(120g)、		杭椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		猪小排(排骨)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		鸡米花(120g)、	
	青椒毛豆鸡块	5	口水鸡	5	毛血旺	5	水煮肉片	5	酸菜鱼	5
	毛豆(20g)、鸡(均值)(100g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		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(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		酸白菜[酸菜](10g)、乌鲢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、	
	椒盐鸡翅根	5	咕咾肉	5	土豆鸡块	5	川味辣子鸡	5	毛豆鸡块	5
	鸡翅根(120g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、		鸡米花(120g)、		鸡(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		毛豆(20g)、鸡(均值)(100g)、	
	红汤牛柳	5	青椒卷肉	5	干锅排骨	5	杭椒鸭腿	5	冬瓜排骨	5
	杭椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		辣椒(青,尖)(10g)、鸭肉卷(110g)、		猪小排(排骨)(120g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、	
	三鲜丸子	5	玉米排骨	5	椒盐排骨	5	青椒香肠	5	川香回锅肉	5
蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		猪扇骨(120g)、		辣椒(青,尖)(20g)、香肠(100g)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头][鲜](10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		
豆芽肉丝	3	肉冻冬瓜	3	蒜黄肉丝	3	西兰花肉丝	3	农家豆腐	3	
黄豆芽(70g)、猪肉(瘦)(50g)、		猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、		蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		
黄爪木耳肉片	3	番茄炒蛋	3	麻辣豆腐	3	番茄炒蛋	3	豇豆肉丝	3	
木耳(干)[黑木耳,云耳](40g)、猪肉(瘦)(40g)、黄瓜(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
番茄炒蛋	3	花菜培根	3	番茄炒蛋	3	肉沫茄子	3	花菜培根	3	
番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		花菜(100g)、雪花培根(20g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、茄子(100g)、		花菜(100g)、雪花培根(20g)、		
炖蛋	3	西兰花方腿	3	肉沫粉丝	3	红辣千叶豆腐	3	番茄炒蛋	3	
蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		西兰花[绿菜花](100g)、方腿(20g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		千页豆腐(80g)、猪肉(瘦)(30g)、辣椒(青/红,尖)(10g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		
葱油青菜	1	香滑青菜	1	葱油青菜	1	青菜	1	木耳青菜	1	
小白菜[青菜](100g)、		小白菜[青菜](95g)、香菇(5g)、		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)、		
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+又烧肉/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; 红辣牛肉面15元: 牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面条150g, 皮蛋瘦肉粥6元; 皮蛋 20g 猪肉(瘦) 30g 大米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
	杭椒鸭腿	5	辣子鸡	5	外婆红烧肉	5	红烧大排	5	鹌鹑蛋红烧肉	5
	鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		素鸡(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		猪大排(排骨)(120g)、		鹌鹑蛋(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、	
	玉米炒鸡翅根	5	杭椒鸭腿	5	酸菜鱼	5	百叶红烧肉	5	青椒腿丁	5
	鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		酸白菜[酸菜](10g)、乌鲢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、		百叶结(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		辣椒(青,尖)(10g)、鸡腿肉丁(110g)、	
	杭椒小炒肉	5	青椒鸡腿丁	5	回锅肉	5	香辣鸡翅根	5	酸菜鸡块	5
	辣椒(青,尖)(10g)、猪肉(瘦)(110g)、		鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头][鲜](10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		鸡翅根(120g)、		酸菜(20g)、鹅(均值)(100g)、	
	宫保鸡丁	5	三鲜丸子	5	土豆鸡块	5	三鲜丸子	5	杭椒鸭腿	5
	鸡(均值)(80g)、土豆(马铃薯)(20g)、玉米(20g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		土豆(马铃薯)(20g)、鸭(均值)(100g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、	
	药芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		干锅土豆	3	莴苣培根	3	干锅花菜	3	肉冻冬瓜	3
干锅花菜	3	黄瓜炒蛋	3	莴苣(100g)、培根(20g)、		珍珠花菜(100g)、培根(20g)、		冬瓜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		
花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		包菜粉丝	3	黄瓜炒蛋	3	西芹香干肉丝	5	
香辣土豆丝	3	豆角肉丝	3	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(20g)、包菜(80g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		西芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		
马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		青椒土豆丝	3	香辣土豆丝	3	香辣土豆丝	3	
毛白菜	1	辣白菜	1	马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
毛白菜(100g)、		大白菜(100g)、		菠菜	1	辣白菜	1	生菜	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	富士苹果	3元/个	香蕉	2元/个	蜜桔	2元/个	甜橙	3元/个		
蛋白质供能比(NE)	29.6		31.27		31.52		24.6		31.52	
脂肪供能比(NE)	25.18		24.9		22.8		36.78		22.8	
碳水化合物供能比(NE)	45.22		43.83		45.68		38.62		45.68	
总能量(kcal)	2139.4		2194.82		2158.7		2208.19		2158.7	

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼

日期	3月16日(周一)	3月17日(周二)	3月18日(周三)	3月19日(周四)	3月20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	大米粥	豆腐汤	豆腐汤
	大米粥	大米粥	豆腐汤	大米粥	大米粥
	鸡蛋	水煮鸡蛋/煎蛋	水煮鸡蛋/煎蛋	鸡蛋	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)	鸡蛋饼	煎饺(三个)	煎饺(三个)	鸡蛋饼
	鸡蛋饼	三角饼	三角饼	鸡蛋饼	三角饼
	三角饼	肉包	肉包	三角饼	肉包
肉包	炒饭+豆奶	炒饭+豆奶	肉包	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
	豉油虾	素鸡红烧肉	椒盐猪蹄	年猪排骨	板栗猪肉
	基围虾(120g)、	素鸡(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、	猪蹄(120g)、	猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、	鲮鱼(100g)、板栗(20g)、
	小炒牛肉	青椒羊肚	香煎虾	口水鸡	椒盐排骨
	牛肉(120g)、	辣椒(青,尖)(10g)、羊肚(110g)、	基围虾(120g)、	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、	猪小排(排骨)(120g)、
	椒盐猪蹄	红烧老鹅	板栗鸡块	水晶肉圆	杭椒鸭肠
	猪蹄块(120g)、	鹅(120g)、	鸡(均值)(100g)、板栗(20g)、	猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、糯米(10g)	鸭肠(110g)、杭椒(10g)、
	剁椒鱼块	小米排骨	小炒牛肉	小炒羊肉	番茄土豆牛腩
	鲜剁辣椒(5g)、草鱼(115g)、	猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、	牛肉(120g)、	羊肉(120g)、	牛肉(牛腩)(100g)、马铃薯[土豆,洋芋](10g)、西红柿(10g)、
	芦蒿香干肉丝	西兰花虾糕	胡萝卜肉丝	豇豆茄子肉丝	黄瓜炒蛋
芦蒿(60g)、香干(20)、猪肉(瘦)(40g)、	西兰花[绿菜花](100g)、虾糕(20g)、	猪肉(瘦)(40g)、胡萝卜(80g)、	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)、	
虾滑炖蛋	家常豆腐	西兰花虾滑	大霖胡萝卜肉丝	雪菜冬笋	
虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、	西兰花[绿菜花](100g)、虾滑(20g)、	胡萝卜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、	雪菜(40g)、冬笋(40g)、猪肉(瘦)(40g)、	
干锅包菜	炖蛋	青椒香干肉丝	咸肉豆腐	肉沫粉丝	
包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)	蛋(鸡蛋,均值)(120g)、	辣椒(青,尖)(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)	豆腐(南豆腐)(100g)、咸五花肉(20g)、	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	
肉沫粉丝	胡萝卜肉丝	番茄炒蛋	虾滑炖蛋	大蒜咸肉	
猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	猪肉(瘦)(40g)、胡萝卜(80g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	咸五花肉(40g)、大蒜(80g)、	
油菜	油炸青菜	菠菜粉丝	面筋白菜	菠菜	
油菜(100g)、	上海青(95g)、油炸(5g)、	菠菜(90g)、粉丝(10g)、	面筋(5g)、大白菜(95g)、	菠菜(100g)	
鸡毛菜	茼蒿	芥菜	大黑菜	娃娃菜	
鸡毛菜(100g)、	茼蒿(100g)、	芥菜(100g)、	大黑菜(100g)、	娃娃菜(100g)、	
晚餐	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品
	回锅肉	西芹玉米虾仁	杭椒牛柳	玉米腰果虾仁	萝卜排骨
	猪肉(奶脯)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、	虾仁(90g)、玉米(10g)、西芹(20g)、	杭椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)	虾仁(90g)、腰果(10g)、玉米(20g)、	猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、
	口水鸡	回锅肉	红烧肉	剁椒鱼块	玉米鸡丁
	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、	猪肉(奶脯)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、	猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、	鲜剁辣椒(5g)、虾(基围虾)(115g)、	鸡(均值)(100g)、玉米(20g)、
	雪菜黄鱼	葱爆肥牛	土豆鸭块	蒜香炒肉	口水鸡
	小黄鱼(120g)、	大葱(10g)、肥牛(110g)、	鸭(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、	蒜苗(20g)、精盐(0.3g)、猪肉(瘦)(100g)、	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、
	红烧蹄块	百叶卷肉	萝卜排骨	百叶卷肉	小炒肉
	蹄(120g)、	豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)、	猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、	豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)、	辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、
	豇豆肉丝	酸辣海带丝	黄瓜炒蛋	芦蒿肉片	番茄炒蛋
精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	海带丝(80g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](40g)	黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	芦蒿(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	
莴苣炒蛋	芹菜香干肉丝	宫保鸡丁	西兰花虾糕	干锅包菜	
莴苣(100g)、蛋(鸡蛋,均值)(20g)、	药芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、	鸡(均值)(100g)、玉米(20g)、	西兰花[绿菜花](100g)、虾糕(20g)、	包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)	
雪菜毛豆肉丝	干锅花菜	干锅包菜	炖蛋	西兰花木耳肉片	
毛豆(均值)(70g)、雪菜(10g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(400g)、	珍珠花菜(100g)、培根(20g)、	包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)	蛋(鸡蛋,均值)(120g)、	西兰花(80g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、猪肉(瘦)(40g)、	
芹菜肉丝	杏鲍菇炒肉	西芹香肠	青椒毛豆肉丝	蒜黄肉丝	
芹菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	杏鲍菇(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	西芹(70g)、辣椒(青,尖)(10g)、葱(小葱,鲜)(2g)、香肠(40g)、	毛豆(均值)(70g)、辣椒(青,尖)(10g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(400g)、	蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
菠菜	油菜	青菜	毛白菜	白菜油渣	
菠菜(100g)、	油菜(100g)、	青菜(100g)、	毛白菜(100g)、	白菜(95g)、油渣(5g)、	
娃娃菜	蒜泥生菜	韭菜豆芽	酸辣土豆丝	蒜泥生菜	
娃娃菜(100g)、	生菜(95g)、蒜头(5g)	韭菜(90g)、豆芽(10g)、	土豆(马铃薯)(100g)、	生菜(95g)、蒜头(5g)	
蛋白质供能比(%)	35.22	33.26	30.39	25.68	30.39
脂肪供能比(%)	29.49	22.11	16.44	42.14	16.44
碳水化合物供能比	35.29	44.63	53.17	32.28	53.17
总能量(kcal)	1054.96	1611.99	1322.76	1242.3	1322.76