

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	3月23日(周一)		3月24日(周二)		3月25日(周三)		3月26日(周四)		3月27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
茶树菇牛柳	5	毛芋红烧肉	5	辣子鸡	5	土豆鸡块	5	百叶结煨肉	5	
茶树菇(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		芋芋(10)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)、		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(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)、		
糖醋排骨	5	百叶结煨排骨	5	年猪排骨	5	冬瓜排骨	5	酸菜鸡块	5	
猪小排(排骨)(120g)、		百叶结(10)、猪小排(排骨)(110g)、		手指年糕(20g)、猪小排(排骨)(100g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		酸菜(20g)、鹅(均值)(100g)、		
土豆鸡块	5	三鲜丸子	5	鹌鹑蛋红烧肉	5	酱大骨	5	土豆排骨	5	
鸡(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		鹌鹑蛋(10)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)、		猪筒骨(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		
年猪鸡腿肉丁	5	香辣鸡块	5	玉米炒鸡翘根	5	咕咾肉	5	酸辣鸡块	5	
鸡腿肉丁(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、年糕(20g)		三黄鸡(均值)(120g)、		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)、		
椒盐猪蹄	5	茭白老鸭	5	尖椒炒肉	5	酸菜鱼	5	毛血旺	5	
猪蹄块(120g)、		茭白(20g)、鸭(均值)(100g)、		辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(瘦)(100g)、		酸白菜[酸菜](10g)、马鲛[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)、		
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	高直肉片	3	西兰花肉丝	3	麻辣豆腐	3	干锅花菜	3	
西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		苕苕(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		花菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、		
肉沫粉丝	3	豇豆肉丝	3	肉沫豆腐	3	鱼香茄子	3	家常豆腐	3	
红薯粉丝100g)、猪肉(瘦)(20g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		紫茄子(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(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	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
	杭椒鸭脰	5	蒜香脆骨	5	口水鸡	5	水煮肉片	5	百叶卷肉	5
	鸭脰(110g)、杭椒(10g)、		猪脆骨(120g)、		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(肋脯)[软五花,猪夹心](115g)、	
	萝卜磨骨	5	烤鸭	5	椒盐脆骨	5	烤鸭	5	杭椒鸭脰	5
	萝卜(20g)、猪脆骨(100g)、		鸭边腿(120g)、		猪脆骨(120g)、		鸭边腿(120g)、		鸭脰(110g)、杭椒(10g)、	
	剁椒鱼块	5	杭椒牛柳	5	杭椒牛柳	5	三鲜丸子	5	回锅肉	5
	鲜剁辣椒(5g)、草鱼(115g)、		杭椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		杭椒(青,尖)(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](110g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪肉(肋脯)[软五花](100g)、洋葱[葱头][鲜](10g)、胡萝卜(黄)(10g)、	
	咕咾肉	5	酸菜鱼	5	土豆鸡块	5	鱼香肉丝	5	青椒香肠	5
	鸡米花(120g)、		酸白菜[酸菜](10g)、马鲛[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、		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)、	
	黄瓜炒蛋	3	洋葱炒蛋	3	黄瓜木耳炒蛋	3	茭苕炒蛋	3	木耳炒蛋	3
	蛋(鸡蛋,均值)(40g)、黄瓜(80g)、		洋葱(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		木耳(干)[黑木耳,云耳](40g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、黄瓜(40g)、		茭苕(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		木耳(干)[黑木耳,云耳](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	
	干锅花菜	3	炖蛋	3	蒜苗肉丝	3	手撕包菜	3	肉沫粉丝	3
花菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		精盐(0.3g)、蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		包菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		
青椒香干肉丝	5	香辣土豆片	3	冬瓜肉沫	3	香辣土豆片	3	芥菜香干肉丝	5	
辣椒(青,尖)(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		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)、		
大白菜	1	毛白菜	1	菠菜	1	大白菜	1	毛白菜	1	
大白菜(100g)、		毛白菜(100g)、		菠菜(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	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	蜜桔	2元/个	甜橙	3元/个		
蛋白质供能比(NE)	25.14	24.84	27.59	24.6	27.59	24.6	27.59	24.6	27.59	
脂肪供能比(NE)	39.28	36.58	26.81	36.78	26.81	36.78	26.81	36.78	26.81	
碳水化合物供能比(NE)	35.58	38.58	45.6	38.62	45.6	38.62	45.6	38.62	45.6	
总能量(kcal)	3541.28	3279.63	3329.67	2208.19	3329.67	2208.19	3329.67	2208.19	3329.67	

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼

日期	3月23日 (周一)		3月24日 (周二)		3月25日 (周三)		3月26日 (周四)		3月27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	
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	
外婆红烧肉	5	干锅排骨	5	冬瓜排骨	5	红烧大排	5	杭椒牛腩	5	
猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、		猪小排(排骨)(120g)、		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)、		
口水鸡	5	青椒香干牛柳	5	青椒毛豆鸡块	5	口水鸡	5	毛血旺	5	
鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		辣椒(青,尖)(5g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](105g)、		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)、		
干锅猪蹄	5	青椒鸡翅根	5	椒盐鸡翅根	5	咕咾肉	5	土豆鸡块	5	
猪蹄块(120g)、		鸡翅根(110g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、辣椒(青,尖)(10g)、		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)、		
麻辣香锅	5	咕咾肉	5	红汤牛柳	5	青椒卷肉	5	干锅排骨	5	
蛋(鹌鹑蛋)(40g)、各种丸子(80g)、		鸡米花(120g)、		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)、		
青椒卷肉	5	杭椒鸭肠	5	三鲜丸子	5	玉米排骨	5	椒盐排骨	5	
辣椒(青,尖)(10g)、鸭肉卷(110g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		猪排骨(120g)、		
包菜粉丝	3	家常豆腐	3	豆芽肉丝	3	肉沫冬瓜	3	蒜黄肉丝	3	
猪肉(瘦)(20g)、粉丝(20g)、包菜(80g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		黄豆芽(70g)、猪肉(瘦)(50g)、		猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g)、		蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
蒜苗肉丝	3	番茄炒蛋	3	黄瓜木耳肉片	3	番茄炒蛋	3	麻辣豆腐	3	
蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		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)、		
番茄炒蛋	3	蒜苗胡萝卜肉丝	3	番茄炒蛋	3	花菜培根	3	番茄炒蛋	3	
番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		蒜苗(80g)、胡萝卜(5g)、猪肉(瘦)(35g)、		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)、		
莴苣培根	3	面筋青菜	1	炖蛋	3	西兰花火腿	3	肉沫鸡丝	3	
莴苣(100g)、雪花培根(20g)、		小白菜[青菜](95g)、大油面筋(5g)、		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		西兰花[绿菜花](100g)、方腿(20g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		
蒜泥青菜	1			葱油青菜	1	番茄青菜	1	葱油青菜	1	
小白菜[青菜](100g)、				小白菜[青菜](100g)、		小白菜[青菜](95g)、香菇(5g)、		小白菜[青菜](100g)、		
特色套餐	猪肉饭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
	剁椒鸡丁	5	干锅鸡	5	杭椒鸡腩	5	辣子鸡	5	外婆红烧肉	5
	鸡丁(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸭胗(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)、	
	玉米排骨	5	毛血旺	5	玉米炒鸡翅根	5	杭椒鸭肠	5	酸菜鱼	5
	猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、		鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		酸白菜[酸菜](10g)、乌鲢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、	
	酱爆鸭	5	回锅肉	5	杭椒小炒肉	5	青椒鸡腿丁	5	回锅肉	5
	土豆(马铃薯)(20g)、鸭(均值)(100g)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		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)、	
	青椒猪肝	5	杭椒鸡脆	5	宫保鸡丁	5	三鲜丸子	5	土豆鸡块	5
	猪肝(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		鸭胗(110g)、杭椒(10g)、		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)、	
	青椒木耳鸡蛋	5	药芹香干肉丝	5	药芹香干肉丝	5	干锅土豆	3	莴苣培根	3
	辣椒(青,尖)(10g)、黑木耳(30g)、蛋(鸡蛋,均值)(瘦)(80g)、		药芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		药芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		莴苣(100g)、培根(20g)、	
	西兰花肉丝	3	干锅花菜	3	干锅花菜	3	黄瓜炒蛋	3	包菜粉丝	3
	西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		珍珠花菜(100g)、培根(20g)、		花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(20g)、包菜(80g)、	
	香辣土豆丝	3	豆角茄子肉丝	3	香辣土豆丝	3	豆角肉丝	3	青椒土豆丝	3
	马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		茄子(20g)、豇豆(长)(60g)、猪肉(瘦)(40g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
木耳毛白菜	1	辣白菜	1	毛白菜	1	辣白菜	1	菠菜	1	
木耳(5g)、毛白菜(95g)、		大白菜(100g)、		大白菜(100g)、		大白菜(100g)、		菠菜(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	2元/个	蜜桔	2元/个	甜橙	3元/个		
蛋白质供能比(NE)	29.6		31.27		29.6		31.27		31.62	
脂肪供能比(NE)	25.18		24.9		25.18		24.9		22.8	
碳水化合物供能比(NE)	45.22		43.83		45.22		43.83		46.68	
总能量(kcal)	2139.4		2194.82		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	3月23日(周一)	3月24日(周二)	3月25日(周三)	3月26日(周四)	3月27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	大米粥	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
	剁椒鱼块	孜然羊肉	豉油虾	豉油红猪肉	椒盐猪排
	鲜副辣椒(5g)、虾(基围虾)(115g)、	羊肉(120g)、	基围虾(120g)、	素鸡(10)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)	猪蹄(120g)、
	红烧老鹅	黄豆猪蹄	小炒牛肉	青椒牛肚	香辣虾
	鹅(120g)、	黄豆(10g)、猪蹄块(110g)、	牛肉(120g)、	辣椒(青,尖)(10g)、羊肚(110g)、	基围虾(120g)、
	香辣基围虾	土豆排骨	椒盐猪蹄	红烧老鹅	板栗鸡块
	基围虾(120g)、	猪小排(排骨)(110g)、马铃薯[土豆,洋芋](10g)、	猪蹄块(120g)、	鹅(120g)、	鸡(均值)(100g)、板栗(20g)、
	百叶烩猪肉	西芹虾仁	剁椒鱼块	玉米排骨	小炒牛肉
	百叶结(10)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)、	虾仁(120g)、西芹(10g)、	鲜副辣椒(5g)、草鱼(115g)、	猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、	牛肉(120g)、
	椒鱼炒蛋	家常豆腐	芦蒿香干肉丝	西兰花虾糕	胡萝卜肉丝
	银鱼(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	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)、
	蒿子香干肉丝	蒜苗肉丝	虾滑炖蛋	家常豆腐	西兰花虾滑
	药芹(60g)、香干(20)、猪肉(瘦)(40g)、	蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、	西兰花[绿菜花](100g)、虾滑(20g)、
	蒜泥茄子	虾滑炖蛋	干锅包菜	炖蛋	青椒香干肉丝
	猪肉(瘦)、茄子(100g)、蒜头(5g)	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	包菜(100g)、猪肉(肋脯)[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)
	干锅包菜	西兰花虾滑	肉沫粉丝	胡萝卜肉丝	番茄炒蛋
	包菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)	西兰花[绿菜花](100g)、虾滑(20g)、	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)、
	大青菜	大白菜油面筋	油麦菜	油渣青菜	菠菜粉丝
	大青菜(100g)、	白菜(95g)、油面筋(5g)、	油麦菜(100g)、	上海青(95g)、油炸(5g)、	菠菜(90g)、粉丝(10g)、
	鸡毛菜	清炒青菜	鸡毛菜	茼蒿	芥菜
鸡毛菜(100g)、	上海青[青菜](100g)	鸡毛菜(100g)、	茼蒿(100g)、	芥菜(100g)、	
晚餐	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品
	杭椒鸭肠	青椒肚丝	回锅肉	西芹玉米虾仁	杭椒牛柳
	鸭肠(100g)、杭椒(20g)、	羊肚(100g)、辣椒青(20g)、	猪肉(肋面)[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)
	冬瓜排骨	红焖肉	口水鸡	回锅肉	红焖肉
	猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](120g)、	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、	猪肉(肋面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](120g)、
	雪菜黄鱼	水煮鱼片	雪菜黄鱼	葱爆肥牛	土豆鸭块
	小黄鱼(120g)、	猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、	小黄鱼(120g)、	大葱(10g)、肥牛(110g)、	鸭(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、
	青椒肚丝	干锅鸭块	红烧蹄块	百叶卷肉	萝卜排骨
	羊肚(100g)、辣椒青(20g)、	鸭(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、	鹅(120g)、	豆腐(均值)(5g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](115g)、	猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、
	韭菜鸡蛋	肉沫粉丝	豇豆肉丝	酸辣海带丝	黄瓜炒蛋
	精盐(0.3g)、韭菜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	海带丝(80g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](40g)	黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、
	茼蒿虾糕	青椒肉丝	茼蒿炒蛋	芹菜香干肉丝	宫保鸡丁
	茼蒿(100g)、虾糕(20g)、	辣椒(40g)、猪肉(瘦)(80g)、	茼蒿(100g)、蛋(鸡蛋,均值)(20g)、	药芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、	鸡(均值)(100g)、玉米(20g)、
	蒜苗肉丝	西红柿鸡蛋	雪菜毛豆肉丝	干锅花菜	干锅包菜
	蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	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(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)
	蒿子肉片	剁椒金针菇	芹菜肉丝	杏鲍菇炒肉	西芹香肠
	芹菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	金针菇(80g)、鲜副辣椒(5g)、猪肉(瘦)(40g)	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)、
	毛白菜	清炒青菜	菠菜	油麦菜	青菜
	毛白菜(100g)、	小白菜[青菜](100g)	菠菜(100g)、	油麦菜(100g)、	青菜(100g)、
	油麦菜	毛白菜	娃娃菜	蒜泥生菜	韭菜豆芽
油麦菜(100g)、	毛白菜(100g)、	娃娃菜(100g)、	生菜(95g)、蒜头(5g)	韭菜(90g)、豆芽(10g)、	
蛋白质供能比(%)	32.22	33.26	35.22	33.26	30.39
脂肪供能比(%)	30.49	22.11	29.49	22.11	16.44
碳水化合物供能比	36.29	44.63	35.29	44.63	53.17
总能量(kcal)	1411.28	1611.99	1064.96	1611.99	1322.76