

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	2026/4/7 (周二)		2026/4/8 (周三)		2026/4/9 (周四)		2026/4/10 (周五)	
	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元
早餐	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0
	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	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
	生煎包	2	蛋挞	2	蛋挞	2	生煎包	2
	菜包	2	生煎包	2	生煎包	2	煎饺(三个)	2
	煎饺(三个)	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
	三角饼	3	三角饼	3	三角饼	3	肉包	3
	肉包	3	肉包	3	肉包	3	鸡蛋饼	3
	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/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元
	玉米排骨	5	糖醋排骨	5	冬瓜排骨	5	土豆鸡块	5
	猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		猪小排(排骨)(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		土豆(20g)、鸡(均值)(100g)、	
	百叶烩红焖肉	5	红烧大肉	5	红烧龙青	5	水煮肉片	5
	百叶结(10g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)		猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](120g)、		带肉龙骨(120g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(15g)、辣椒(红、生、干)(2g)、	
	茶树菇牛柳	5	毛豆腐块	5	干豆角肉片	5	萝卜排骨	5
	茶树菇(20g)、牛柳(100g)、		毛豆子(20g)、鸡(均值)(100g)、		干豆角(10g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)		猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、	
	辣子鸡	5	银鱼炒蛋	5	咖喱鸡块	5	鹌鹑蛋红焖肉	5
	鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红、尖、干)(2g)、		银鱼(100g)、蛋(鸡蛋,均值)(20g)、		鸡(均值)(110g)、土豆(10g)、		鹌鹑蛋(10)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)	
	咕咕肉	5	黑椒牛柳	5	西芹虾仁	5	杭椒牛柳	5
	鸡米花(120g)、		辣椒(青,尖)(20g)、牛柳(100g)、		西芹(20g)、虾仁(100g)、		辣椒(青,尖)(20g)、牛柳(100g)、	
	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)、	
	韭菜肉丝	3	西芹香干鸡丁	3	麻婆豆腐	3	西兰花虾球	3
	蒜黄(80g)、鸡胸肉(40g)、		西芹(20g)、香干(40g)、鸡胸肉(60g)、		猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、		西兰花(80g)、虾球(40g)、	
	西兰花虾球	3	香辣豆腐	3	香辣土豆片	3	莴苣肉丝	3
	西兰花(80g)、虾球(40g)、		猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		莴苣(80g)、鸡胸肉(40g)、	
	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)		
米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	
特色套餐	<b>猪肉饭15元:</b> 无骨上腿150g 蔬菜50g 鸡蛋30g 米100g; <b>又脆饭套餐13元:</b> 肥牛+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40g 油豆腐10g		<b>大馄饨16元:</b> 猪肉100g 大馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g; <b>小馄饨10元:</b> 猪肉100g 小馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g; <b>皮蛋瘦肉粥6元:</b> 皮蛋20g,猪肉30g,大米100g; <b>特色炒饭13元/面16元:</b> 鸡排100 米饭200g 青菜20g;		<b>康康鸡16元:</b> 三黄鸡100g,牛百叶40g,金针菇20g,土豆粉条100g; <b>杂粮饭6元:</b> 大米100g 红豆10g 绿豆5g 黑米10g 燕麦5g; <b>养生粥6元:</b> 大米100g 银耳10g 枸杞5g 红枣10g 糯米5g;		<b>炖蛋3元:</b> 炸鸡腿/小酥肉/鸡柳/鸡米花/脆肉肠/脆皮炸鸡/鸡排/鱼排/鸡全翅5元/个,鸡翅中3元/个;	
	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元
	宫保鸡丁	5	卤鸡腿	5	百叶卷肉	5	烩三鲜	5
	鸡胸肉(100g)、土豆(10g)、胡萝卜(10g)、		琵琶鸡腿(120g)、		猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](120g)、百叶(5g)、		各种丸子(110g)、鹌鹑蛋(10g)、	
口水鸡	5	烤鸭腿	5	香辣鸡腿根	5	回锅肉	5	
鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		鸭边腿(120g)、		玉米(20g)、鸡腿根(100g)、		猪肉(肋脯)[软五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(10g)(10g)、		
红烧蹄块	5	笋干烧肉	5	椒盐排骨	5	红烧猪蹄	5	
鹅(均值)(120g)、		冬笋(10g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)、		猪肩骨(120g)、		猪蹄块(120g)、		
尖椒肉片	5	酸菜鱼	5	剁椒鱼块	5	口水鸡	5	
杭椒(青,尖)(20g)、猪肉(100g)、		酸白菜[酸菜](10g)、乌鲢[鲫鱼、石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、		鲜剁辣椒(5g)、草鱼(115g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		
胡萝卜鸡蛋	3	木耳炒蛋	3	鸡黄炒蛋	3	韭菜炒蛋	3	
胡萝卜(80g)、蛋(鸡蛋)(40g)、		木耳(干)[黑木耳,云耳](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		蛋(鸡蛋,均值)(40g)、蒜黄(80g)、		蛋(鸡蛋,均值)(40g)、蒜黄(80g)、		
肉沫粉丝	3	蚕豆虾仁	3	蒜苗肉丝	3	青椒百叶丝	3	
猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		蚕豆(80g)、虾仁(40g)、		精益(0.3g)、蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		辣椒(青,尖)(10g)、百叶丝(70g)、猪肉(40g)、		
干锅土豆片	3	干锅花菜	3	青椒香干肉丝	3	肉沫粉丝	3	
土豆(80g)、鸡胸肉(40g)、		有机花菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)		辣椒(青,尖)(10g)、香干(70g)、猪肉(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		
生菜	1	清炒油菜	1	莴菜	1	木耳白菜	1	
生菜(100g)		油麦菜(100g)、		莴菜(100g)、		白菜(95g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)		
米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	
免费汤	西红神鸡蛋汤0元;紫菜蛋汤0元;银耳红枣汤0元;豆腐汤0元;红豆汤0元;菠菜汤0元;西鲜牛肉羹0元;青菜蛋汤0元;白菜蛋汤0元。							
饮料牛奶	康师傅无糖冰红茶	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)(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				
脂肪供能比(%)	39.28	36.58	26.81	36.78				
碳水化合物供能比(%)	35.58	38.58	45.6	38.62				
总能量(kcal)	3541.28	3279.63	3329.67	2208.19				

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼

日期	2026/4/7 (周二)		2026/4/8 (周三)		2026/4/9 (周四)		2026/4/10 (周五)	
早餐 (一餐)	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元
	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0
	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	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
	生煎包	2	蛋挞	2	蛋挞	2	生煎包	2
	菜包	2	生煎包	2	生煎包	2	煎饺(三个)	2
	煎饺(三个)	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
	三角饼	3	三角饼	3	三角饼	3	肉包	3
	肉包	3	肉包	3	肉包	3	鸡蛋饼	3
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/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元
	玉米排骨	5	青椒脆骨	5	白切鸡	5	毛血旺	5
	猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		辣椒(青,尖)(5g)、猪脆骨(120g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		鸭血(20g)、平百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、小白菜(白焯)(10g)	
	椒盐脆骨	5	水煮肉片	5	咕嘟肉	5	青椒滑肉	5
	猪脆骨(120g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,生,主)(2g)		鸡米花(120g)、		鸭肉卷(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、	
	口水鸡	5	辣子鸡	5	青椒鸡腿丁	5	孜然牛柳	5
	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,主)(2g)		辣椒(青,尖)(10g)、鸡腿肉丁(110g)、		牛柳(110g)、板栗(10g)、	
	青椒滑蹄	5	孜然鸭肠	5	火锅丸子	5	干锅排骨	5
	辣椒(5g)、猪蹄块(120g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		鸭鸡蛋(10g)、各种丸子(110g)、		猪小排(排骨)(120g)、	
	咖喱鸡丁	5	烤鸭	5	冬瓜排骨	5	咖喱鸡丁	5
	土豆(5g)、鸡胸肉(115g)、		鸭边腿(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		土豆(5g)、鸡胸肉(115g)、	
	木须肉	3	韭菜毛豆肉丝	3	豇豆肉丝	3	高压培根	3
	猪肉(瘦)(20g)、蛋(鸡蛋,均值)(60g)、木耳(干)(黑木耳,云耳)(40g)		雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		高苜(80g)、培根(40g)、	
	番茄炒蛋	3	蒜苗肉丝	3	番茄炒蛋	3	干锅包菜	3
	番茄(西红柿)(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		精盐(0.3g)、蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		番茄(西红柿)(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		香肠(40g)、包菜(80g)、	
	麻辣豆腐	3	豇豆茄子	3	肉辣粉丝	3	番茄炒蛋	3
	豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		茄子(20g)、豇豆(长)(60g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		番茄(西红柿)(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	
	西兰花方腿	3	番茄炒蛋	3	香脆土豆片	3	麻辣豆腐	3
	西兰花(绿菜花)(100g)、方腿(20g)、		番茄(西红柿)(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	
	炆炒青菜	1	木耳青菜	1	葱油青菜	1	香菇青菜	1
小白菜(青菜)(100g)、		小白菜(青菜)(95g)、木耳(干)(黑木耳,云耳)(5g)、		小白菜(青菜)(100g)、		香菇(5g)、小白菜(青菜)(95g)、		
米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	
特色套餐	烤肉饭13元: 无骨鸡腿150g 蔬菜50g 鸡蛋30g 米饭100g		大馄饨15元: 猪肉100g 大馄饨皮50g 蔬菜20g 鸡蛋20g		椒麻鸡15元: 三黄鸡100g 平百叶40g 金针菇20g 土豆粉100g		烧蛋3元: 炸鸡腿/小酥肉/鸡柳/鸡米花/炖肉肠/脆皮炸鸡/鸡排/鱼排/鸡全蛋5元/个, 鸡腿中3元/个;	
	叉烧饭套餐13元: 肥牛/叉烧肉/仔排100g 素菜100g 鸡蛋50g 米饭200g		小馄饨10元: 猪肉100g 小馄饨皮50g 蔬菜20g 鸡蛋20g		杂粮饭6元: 大米100g 红豆10g 绿豆5g 黑米10g 燕麦5g			
	牛肉炒盖饭15元: 牛肉100g 粉丝150g 白菜40g 油豆腐10g		皮蛋瘦肉粥6元: 皮蛋20g 猪肉30g 大米100g		养生粥6元: 大米100g 银耳10g 枸杞5g 红枣10g 糯米5g			
	红油抄手15元: 猪肉100g 猪肉馅50g 白菜50g 鸡蛋20g		特色炒饭13元/煎16元: 鸡排100 米饭200g 青菜20g					
	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元
	红油鸡块	5	青椒香干牛柳	5	红焖大骨	5	红焖大排	5
	鸡(均值)(120g)、		辣椒(青,尖)(5g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)(牛柳)(100g)		大骨头(120g)、		猪大排(120g)、	
	麻辣香锅	5	年糕排骨	5	干锅鸡腿	5	土豆鸡块	5
	黄豆芽(5g)、白菜(10g)、各种丸子(105g)、		猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、		鸡翅根(110g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、辣椒(青,尖)(10g)		土豆(20g)、鸡(均值)(100g)、	
	青椒香蹄	5	干溜鸡腿	5	红焖肉	5	回锅肉	5
辣椒(青,尖)(20g)、香肠(100g)、		鸡翅根(110g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、辣椒(青,尖)(10g)		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、		猪肉(奶脯)[硬五花](100g)、洋葱(葱头)(鲜)(10g)、甜萝卜(焯)(10g)		
红焖肉	5	百叶卷肉	5	土匪鸭	5	酸菜鱼	5	
猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、		豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)		鸭(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		酸白菜(酸菜)(10g)、乌鲢(黑鱼,石斑鱼,生鱼)(100g)、黄豆芽(10g)		
肉排冬瓜	3	黄瓜炒蛋	3	平菇炒蛋	3	木耳黄瓜炒蛋	3	
冬瓜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		平菇(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		木耳(干)(黑木耳,云耳)(10g)、黄瓜(70g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)		
豇豆肉丝	3	红油干叶豆腐	5	西兰花培根	3	西兰花肉丝	3	
精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		干叶豆腐(120g)、		西兰花(80g)、培根(40g)、		西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
香辣海带丝	3	香脆土豆丝	3	芥兰肉片	3	西芹虾球	3	
海带丝(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		精盐(0.3g)、芥兰(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		西芹(80g)、虾球(40g)、		
辣白菜	1	香滑毛白菜	1	辣白菜	1	葱香毛白菜	1	
大白菜(100g)、		香葱(5g)、毛白菜(95g)、		大白菜(100g)、		毛白菜(100g)、		
米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	
免费汤	西红柿鸡蛋汤0元; 紫菜蛋汤0元; 银耳红枣汤0元; 豆腐汤0元; 红豆汤0元; 菠菜汤0元; 西葫芦肉羹0元; 青菜蛋汤0元; 白菜蛋汤0元。							
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)(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
蛋白质供给比(%)	29.6	31.27			29.6	31.27		
脂肪供给比(%)	25.18	24.9			25.18	24.9		
碳水化合物供给比(%)	45.22	43.83			45.22	43.83		
总能量(kcal)	2139.4	2194.82			2139.4	2194.82		

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼

日期	2026/4/7 (周二)		2026/4/8 (周三)		2026/4/9 (周四)		2026/4/10 (周五)	
	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元
早餐	豆腐汤	0	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0
	大米粥	0	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0
	鸡蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	鸡蛋	1
	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2
	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2
	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2
	煎饺(三个)	2	鸡蛋饼	3	煎饺(三个)	2	煎饺(三个)	2
	鸡蛋饼	3	三角饼	3	三角饼	3	鸡蛋饼	3
	三角饼	3	肉包	3	肉包	3	三角饼	3
	肉包	3	炒饭+豆腐	4	炒饭+豆腐	4	肉包	3
午餐	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元
	西芹牛肉	5	糖醋排骨	5	椒盐排骨	5	黑胡椒牛仔骨	5
	牛肉(110g)、西芹(10g)、		猪小排(排骨)(120g)、		猪腩骨(120g)、		土豆(10g)、牛仔骨(110g)、	
	煎腌鸡腿	5	百叶烩红肉	5	小炒黄牛肉	5	西芹黄瓜虾仁	5
	腊鸡腿(120g)、		百叶结(10g)、猪肉(笋脯)[软五花,猪夹心](110g)		牛肉(110g)、西芹(10g)、小米椒(2g)、		西芹(10g)、黄瓜(10g)、虾仁(100g)、	
	椒盐龙骨	5	豉油虾	5	口水鸡	5	红烧鱼块	5
	带肉龙骨(120g)、		基围虾(120g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		草鱼(120g)、	
	烤鱼	5	水煮鱼	5	辣焗鸡腿	5	年猪排骨	5
	草鱼(120g)、		白菜(10g)、乌鲢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、		琵琶鸡腿(100g)、笋(20g)、		猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、	
	土豆肉片	3	麻婆豆腐	3	芋头熏咸菜	3	干锅花菜肉片	3
	土豆(80g)、鸡胸肉(40g)、		猪肉(笋脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(10g)、		芋头(80g)、咸菜(10g)、猪肉(瘦)(30g)、		有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	蒜苗豇豆	3	番茄炒蛋	3	土豆肉片	3	芹菜香干肉丝	5
	蒜苗(80g)、蚕豆(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		土豆(80g)、鸡胸肉(40g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、	
	虾滑鸡蛋	3	鱼香肉丝	3	冒菜油渣烧豆腐	3	豇豆炒蛋	3
	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(10g)、		胡萝卜(60g)、猪肉(瘦)(40g)、洋葱(20g)、		豆腐(100g)、雪菜(20g)、		蚕豆(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	
	大露萝卜肉丝	3	芹菜香干肉丝	5	煎豆腐	3	大露鸡肉	5
	胡萝卜(100g)、猪肉(笋脯)[软五花,猪夹心](20g)、		芹菜(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		茄子(20g)、豇豆(长)(60g)、猪肉(瘦)(40g)、		大蒜(80g)、咸五花肉(40g)、	
	大青菜	1	菠菜	1	大青菜	1	苋菜	1
	大青菜(100g)、		菠菜(100g)		大青菜(100g)、		苋菜(100g)、	
	空心菜	1	大白菜油渣	1	油菜菜	1	鸡毛菜	1
空心菜(100g)、		白菜(95g)、油面筋(5g)、		红苋菜(100g)、		鸡毛菜(100g)		
米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	
晚餐	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元
	百叶卷肉	5	回锅肉	5	酸汤鱼片	5	富庶咸鸭	5
	豆腐(均值)(5g)、猪肉(笋脯)[软五花,猪夹心](115g)		猪肉(笋脯)[硬五花](100g)、洋葱(葱头)(鲜)(10g)、甜萝卜(笋)(10g)、		大白菜(10g)、乌鲢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、		咸鸭(100g)、高苣(20g)、	
	冬瓜排骨	5	煎爆猪肝	5	豉油虾	5	杭椒鸭珍	5
	猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		猪肝(100g)、大葱(20g)、		基围虾(120g)、		鸭珍(110g)、杭椒(10g)、	
	杭椒鸭珍	5	土豆鸭块	5	西芹鸡丁	5	红烧鸡爪	5
	鸭珍(110g)、杭椒(10g)、		土豆(马铃薯)(10g)、肉鸭(110g)、		鸡胸肉(100g)、西芹(10g)、		鸡爪(120g)、	
	口水鸡	5	萝卜排骨	5	萝卜排骨	5	小炒肉	5
	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、		猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、		辣椒(青,尖)(10g)、猪肉(笋脯)[硬五花](110g)、	
	冒菜毛豆鸡蛋	3	尖椒鸭蛋	3	番茄炒蛋	3	豇豆肉丝	3
	雪菜(20g)、毛豆(60g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		辣椒(青,尖)(20g)、蛋(鸡蛋,均值)(100g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	蒜苗肉丝	3	肉沫茄子	3	冒菜毛豆肉丝	3	剁椒金针菇肉丝	3
	蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		紫茄子(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、		金针菇(100g)、猪肉(瘦)(20g)、	
	干锅包菜	3	手撕包菜	3	西兰花虾糖	3	西兰花虾糖	3
	包菜(100g)、猪肉(笋脯)[软五花,猪夹心](20g)、		包菜(100g)、猪肉(笋脯)[软五花,猪夹心](20g)、		西兰花(80g)、虾糖(40g)、		西兰花(80g)、虾糖(40g)、	
	蒜苗肉丝	3	肉沫粉丝	3	蒜苗蚕豆	3	番茄炒蛋	3
	蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		精盐(0.3g)、蒜苗(80g)、蚕豆(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	
	娃娃菜	1	毛白菜	1	大白菜	1	酸辣土豆丝	1
	娃娃菜(100g)、		毛白菜(100g)、		娃娃菜(100g)、		土豆(马铃薯)(100g)、	
	煎腌土豆丝	1	韭菜曝豆芽	1	生菜	1	青菜	1
土豆(马铃薯)(100g)、		韭菜(80g)、绿豆芽(20g)		油菜菜(100g)、		菠菜(100g)、		
米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	
免费汤	西红柿鸡蛋汤0元;紫菜蛋汤0元;银耳红枣汤0元;豆腐汤0元;红豆汤0元;蔬菜汤0元;西葫芦肉羹0元;青菜蛋汤0元;白菜蛋汤0元。							
蛋白质供能比(NR)	32.22		33.26		35.22		33.26	
脂肪供能比(NR)	30.49		22.11		29.49		22.11	
碳水化合物供能比(NR)	36.29		44.63		36.29		44.63	
总能量(kcal)	1411.28		1611.99		1054.96		1611.99	