



Service Point) : 嘉一实初 嘉一实高

新迎周一周菜谱
Menus a week

日期 Date: 2.17-2.21

周期	餐标	午餐										晚餐											
		大荤1	大荤2	小荤	蔬菜	主食	其他	甜汤	汤	总能量			大荤	小荤	蔬菜	主食	其他	汤	总能量				
周一	自选菜	菜品名称	本帮走油肉 8元	黑椒牛仔粒 7元	番茄炒蛋 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元		红蘑菇汤 1元	荠菜牛肉羹 1元	/			劲脆鸡腿 6元	彩椒杏鲍菇肉丝 3元	蒜香茼蒿 2元	白米饭 1元		番茄蛋花汤 1元	/			
		能量 (kcal)	90克	牛排100克, 拉斯年糕丁25克, 洋葱10克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	150克		红蘑菇30克	荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克				125克	青红椒各10克, 杏鲍菇片80克, 上浆肉丝5克	茼蒿120克	150克		番茄20克, 鸡蛋10克				
		蛋白质 (g)	56.7	22.4	61	14	17.7		16	30				135	38	24	17.7		15				
		脂肪 (g)	15.1	29.8	5.3	1.5	3.9		0.2	2.2				18.7	2.2	1.9	3.9		1.3				
		脂肪 (g)	41.9	7.5	3.2	0	0		0	2.1				6.7	0	0	0		0.8				
		菜品名称	红烧鸡腿 6元	黄草扎肉 8元	上汤娃娃菜 4元	葱油中心菜油条子 2元						/			咖喱牛肉 7元	粟米三丁 3元	肉汁素鸡 2元				/		
		能量 (kcal)	125克/只	红烧肉125克/1块, 黄草扎肉125克/1块	娃娃菜100克, 盐水面条70克, 鸡蛋20克	牛心菜100克, 油条子5克					毛土豆50克, 牛腩90克				青椒20克, 粟米60克, 盐水面条10克	75克/块							
		蛋白质 (g)	135	371	59	33					337				63	146							
		脂肪 (g)	18.7	8.2	7	2.1					16.6				4.2	12.4							
		脂肪 (g)	6.7	37.5	2.6	1.1					26.5				0.7	9.4							
		菜品名称	吮指鱼块 6元									/			油爆基围虾 8元	黄草扎肉 8元					/		
		能量 (kcal)	125克												基围虾100克, 洋葱10克	红烧肉125克/1块, 黄草扎肉1/3根							
		蛋白质 (g)	175												64	371							
		脂肪 (g)	20.2												11	8.2							
		脂肪 (g)	10.2												0.9	37.5							
	基础C	菜品名称	本帮走油肉 90克	/	番茄炒蛋 90克	炒青菜 120克	白米饭 150克	山药段 铁山药50克	红蘑菇汤 红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	889	29	47.2	油爆基围虾 8元	彩椒杏鲍菇肉丝 3元	蒜香茼蒿 茼蒿120克	白米饭 150克	奶黄包 50克	番茄蛋花汤 番茄20克, 鸡蛋10克	48.2	25.9	3.9	
		能量 (kcal)	90克		番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	150克		红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	564	46.5	20.2	基围虾100克, 洋葱10克	青红椒各10克, 杏鲍菇片80克, 上浆肉丝5克								
		蛋白质 (g)	125克/只	葱指鱼块 80克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	香葱2.5克, 鸡蛋15克, 油菜10克	/	红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	615	35.5	21.5	香炸鸡排 90克	荷包蛋 70克	蒜香茼蒿 茼蒿120克	香菇肉丝炒年糕 香菇20克, 上浆肉丝30克, 年糕40克		番茄蛋花汤 番茄20克, 鸡蛋10克	640	34.9	16.5	
		能量 (kcal)	125克/只	葱指鱼块 80克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	香葱2.5克, 鸡蛋15克, 油菜10克	/	红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	870	32.8	27.5	香炸鸡排 90克	荷包蛋 70克	蒜香茼蒿 茼蒿120克	香菇肉丝炒年糕 香菇20克, 上浆肉丝30克, 年糕40克		番茄蛋花汤 番茄20克, 鸡蛋10克	447	29.4	19.6	
		蛋白质 (g)	125克/只	葱指鱼块 80克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	香葱2.5克, 鸡蛋15克, 油菜10克	/	红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	870	32.8	27.5	香炸鸡排 90克	荷包蛋 70克	蒜香茼蒿 茼蒿120克	香菇肉丝炒年糕 香菇20克, 上浆肉丝30克, 年糕40克		番茄蛋花汤 番茄20克, 鸡蛋10克	447	29.4	19.6	
		脂肪 (g)	125克/只	葱指鱼块 80克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	香葱2.5克, 鸡蛋15克, 油菜10克	/	红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	870	32.8	27.5	香炸鸡排 90克	荷包蛋 70克	蒜香茼蒿 茼蒿120克	香菇肉丝炒年糕 香菇20克, 上浆肉丝30克, 年糕40克		番茄蛋花汤 番茄20克, 鸡蛋10克	447	29.4	19.6	
		脂肪 (g)	125克/只	葱指鱼块 80克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	香葱2.5克, 鸡蛋15克, 油菜10克	/	红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	870	32.8	27.5	香炸鸡排 90克	荷包蛋 70克	蒜香茼蒿 茼蒿120克	香菇肉丝炒年糕 香菇20克, 上浆肉丝30克, 年糕40克		番茄蛋花汤 番茄20克, 鸡蛋10克	447	29.4	19.6	
		脂肪 (g)	125克/只	葱指鱼块 80克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	香葱2.5克, 鸡蛋15克, 油菜10克	/	红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	870	32.8	27.5	香炸鸡排 90克	荷包蛋 70克	蒜香茼蒿 茼蒿120克	香菇肉丝炒年糕 香菇20克, 上浆肉丝30克, 年糕40克		番茄蛋花汤 番茄20克, 鸡蛋10克	447	29.4	19.6	
周二	自选菜	菜品名称	菠萝咕咾肉 7元	三色鱼丁 7元	芹菜红萝卜肉丝 3元	手撕包菜 2元	白米饭 1元		毛菜鱼米羹 1元	毛菜15克, 巴沙鱼10克, 油菜10克	/			鲜肉蒸咸蛋 7元	茼蒿丝炒蛋 3元	炒青菜 2元	白米饭 1元		紫菜冬瓜汤 1元	/			
		能量 (kcal)	猪肉80克, 光菠萝30克	巴沙鱼150克, 玉米35克, 手撕菜30克	芹菜100克, 红萝卜10克, 洋葱10克	苞菜110克	150克		毛菜15克, 巴沙鱼10克, 油菜10克	毛菜15克, 巴沙鱼10克, 油菜10克				去皮夹心50克, 泥咸蛋80克	木耳1克, 毛茼蒿175克, 鸡蛋50克	青菜120克	150克		冬瓜30克, 紫菜2克				
		蛋白质 (g)	161	121	23	17.7			2.1					251	79	14	17.7		7				
		脂肪 (g)	14.4	20.2	1.5	1.4	3.9		0.2					13.6	6.9	1.5	3.9		0.6				
		脂肪 (g)	10.3	1.8	0	0	0		0.2					20.4	3.9	0	0		0				
		菜品名称	香菇糯米上腿 6元	黄草扎肉 8元	香炸鳊鱼排 3元	冰油菠菜 2元					/			黄7红辣子鸡 6元	干捞粉条 3元	麻辣豆腐 (微辣) 2元				/			
		能量 (kcal)	糯米15克, 鸡上腿125克, 洋葱2克	红烧肉125克/1块, 黄草扎肉1/3根	60克/块	小菠菜120克								洋葱25克, 洋葱青15克, 花生15克, 手撕菜125克, 菜	宽粉条25克, 洋葱红萝卜, 菜油丝各5克	豆腐120克							
		蛋白质 (g)	193	371	78	30								23.4	96	6							
		脂肪 (g)	20.2	8.2	6.7	2.8								18.5	0.4	2.3							
		脂肪 (g)	6.8	37.5	0	0								18.5	0.4	2.3							
		菜品名称	淮香肉丝 6元	笋丝30克, 上浆肉丝60克	/	/	/	/	/	/	/			蚝油牛肉片 8元	黄草扎肉 8元					/			
		能量 (kcal)	笋丝30克, 上浆肉丝60克	/	/	/	/	/	/	/				上浆牛肉片100克, 洋葱25克, 洋葱15克, 花生15克, 手撕菜125克, 菜	红烧肉125克/1块, 黄草扎肉1/3根								
		蛋白质 (g)	96											112	371								
		脂肪 (g)	12.9											22.4	8.2								
		脂肪 (g)	4.7											0.9	37.5								
基础C	菜品名称	香菇糯米上腿 糯米15克, 鸡上腿125克, 洋葱2克	/	芹菜红萝卜肉丝 芹菜100克, 红萝卜10克, 洋葱10克	手撕包菜 苞菜110克	白米饭 150克	油煎水饺 30克	/	毛菜鱼米羹 毛菜15克, 巴沙鱼10克, 油菜10克	503	32	9.6	蚝油牛肉片 8元	黄草扎肉 8元	炒青菜 150克	白米饭 150克	春卷 20克	紫菜冬瓜汤 紫菜2克	528	37.1	14.9		
	能量 (kcal)	125克/只	葱烤大排 90克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	150克		红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	409	28.5	4.9	基围虾100克, 洋葱10克	青红椒各10克, 杏鲍菇片80克, 上浆肉丝5克									
	蛋白质 (g)	125克/只	葱烤大排 90克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	150克		红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	409	28.5	4.9	基围虾100克, 洋葱10克	青红椒各10克, 杏鲍菇片80克, 上浆肉丝5克									
	脂肪 (g)	125克/只	葱烤大排 90克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	150克		红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	409	28.5	4.9	基围虾100克, 洋葱10克	青红椒各10克, 杏鲍菇片80克, 上浆肉丝5克									
	脂肪 (g)	125克/只	葱烤大排 90克	番茄90克, 鸡蛋40克	青菜120克	150克		红蘑菇30克	荠菜牛肉羹 荠菜15克, 袋装牛腩5克, 笋丁5克, 鸡蛋10克	409	28.5	4.9	基围虾100克, 洋葱10克	青红椒各10克, 杏鲍菇片80克, 上浆肉丝5克									
基础D	菜品名称	淮香肉丝 6元	笋丝30克, 上浆肉丝60克	/	/	/	/	/	/	/			上浆牛肉片100克, 洋葱25克, 洋葱15克, 花生15克, 手撕菜125克, 菜	木耳1克, 毛茼蒿175克, 鸡蛋50克	青菜120克	150克				/			
	能量 (kcal)	笋丝30克, 上浆肉丝60克	/	/	/	/	/	/	/				112	371									
	蛋白质 (g)	96											22.4	8.2									
	脂肪 (g)	12.9											0.9	37.5									
	脂肪 (g)	12.9											0.9	37.5									
特色A (无汤面)	菜品名称	黑椒牛肉沫 牛肉60克	三鲜鲜鱼球 鲜鱼球50克, 毛茼蒿30克, 油菜10克	/	手撕包菜 苞菜110克	盖浇饭 150克	油煎水饺 30克	/	毛菜鱼米羹 毛菜15克, 巴沙鱼10克, 油菜10克	633	34.1	27.3	热拌蹄花 300克	/	/	/	/	紫菜冬瓜汤 紫菜2克	588	34.7	10.9		
	能量 (kcal)	牛肉60克	鲜鱼球50克, 毛茼蒿30克, 油菜10克	/	手撕包菜 苞菜110克	盖浇饭 150克	油煎水饺 30克	/	毛菜鱼米羹 毛菜15克, 巴沙鱼10克, 油菜10克	908	24.4	38.6	毛血旺 (微辣) 鸭血150克, 牛白叶35克	/	/	白米饭 150克		冬瓜30克, 紫菜2克	702	49.1	13		
	蛋白质 (g)	牛肉60克	鲜鱼球50克, 毛茼蒿30克, 油菜10克	/	手撕包菜 苞菜110克	盖浇饭 150克	油煎水饺 30克	/	毛菜鱼米羹 毛菜15克, 巴沙鱼10克, 油菜10克	908	24.4	38.6	毛血旺 (微辣) 鸭血150克, 牛白叶35克	/	/	白米饭 150克		冬瓜30克, 紫菜2克	702	49.1	13		
	脂肪 (g)	牛肉60克	鲜鱼球50克, 毛茼蒿30克, 油菜10克	/	手撕包菜 苞菜110克	盖浇饭 150克	油煎水饺 30克	/	毛菜鱼米羹 毛菜15克, 巴沙鱼10克, 油菜10克	908	24.4	38.6	毛血旺 (微辣) 鸭血150克, 牛白叶35克	/	/	白米饭 150克		冬瓜30克, 紫菜2克	702	49.1	13		
	脂肪 (g)	牛肉60克	鲜鱼球50克, 毛茼蒿30克, 油菜10克	/	手撕包菜 苞菜110克	盖浇饭 150克	油煎水饺 30克	/	毛菜鱼米羹 毛菜15克, 巴沙鱼10克, 油菜10克	908	24.4	38.6	毛血旺 (微辣) 鸭血150克, 牛白叶35克	/	/	白米饭 150克		冬瓜30克, 紫菜2克	702	49.1	13		
周三	自选菜	菜品名称	椒盐排条 7元	辣肉蒸蛋 (微辣) 6元	肉沫茄子 3元	蒜香油菜菜 2元	白米饭 1元		红枣银耳羹 1元	肉沫豆腐汤 1元	/			笋干焖肉 7元	海鲜菇毛茼蒿丝 3元	蚝油生菜 2元	白米饭 1元		萝卜汤 1元	/			
		能量 (kcal)	椒盐排条100克	去皮夹心50克, 鸡蛋70克	黑茄子120克, 去皮夹心5克	油菜菜120克	150克		红枣5克, 银耳5克	去皮夹心5克, 豆腐30克				干笋干20克, 糙米100克	海鲜菇100克, 毛茼蒿15克, 上浆肉丝5克	生菜120克	150克		洋葱5克, 番茄15克, 包菜10克, 毛土豆15克, 木耳5克				
		蛋白质 (g)	180	211	41	12	17.7		2.4	30				333	51	14	17.7		31				
		脂肪 (g)	12.4	12.6	1.9	1.1	3.9		0.6	2.2				9.9	5.1	1.8	3.9		1.3				
		脂肪 (g)	13.9	17.4	1.6	0	0		0.1	1.9				30.5	1.3	0	0		1.2				
		菜品名称	蜜汁脆皮嫩根 8元	黄草扎肉 8元	干锅肉沫干什豆腐 (微辣) 3元	香菇茼蒿 3元					/			糖醋白果鱼 6元	大江双宝 3元	蒜香海带结 2元				/			
		能量 (kcal)	蜜汁脆皮嫩根180克	红烧肉125克/1块, 黄草扎肉1/3根	干什豆腐75克, 上浆肉145克, 菜木耳5克	干香菇10克, 油煎嫩10克, 菜木耳5克								白果鱼150克/条	50克	海带结80克							
		蛋白质 (g)	84	371	135	88								151	117	13							
		脂肪 (g)	7.8	8.2	10.3	5.2								19.2	4.9	1.2							
		脂肪 (g)	4.8	37.5	7.4	2.7								8.2	7.9	0							
		菜品名称	虾仁炒蛋 6元	上浆虾仁50克, 鸡蛋75克, 青豆10克, 洋葱10克	/	/	/	/	/	/	/			枫香鸭腿 4元	黄草扎肉 8元					/			
		能量 (kcal)	上浆虾仁50克, 鸡蛋75克, 青豆10克, 洋葱10克	/	/	/	/	/	/	/				100克	红烧肉125克/1块, 黄草扎肉1/3根								
		蛋白质 (g)	192											245	371								
		脂肪 (g)	19											15.8	8.2								
		脂肪 (g)	5.9											20.1	37.5								
基础C	菜品名称	糖醋小排 小排50克, 糖醋75克	/	肉沫茄子 120克, 去皮夹心5克	蒜香油菜菜 120克	白米饭 150克	日本南瓜50克, 百合10克	红枣银耳羹 红枣5克, 银耳5克	肉沫豆腐汤 去皮夹心5克, 豆腐30克	633	21.1	35	油豆腐烧肉 200克	蒜香鸭腿 200克	蚝油生菜 生菜120克	白米饭 150克	脆皮糖糕 25克	萝卜汤 洋葱5克, 番茄15克, 包菜10克, 毛土豆15克, 木耳5克	756	32	36.6		
	能量 (kcal)	小排50克, 糖醋75克	/	黑茄子120克, 去皮夹心5克	油菜菜120克	150克		红枣5克, 银耳5克	去皮夹心5克, 豆腐30克	408	28.2	8.1	油豆腐烧肉 200克	蒜香鸭腿 200克	蚝油生菜 生菜120克	白米饭 150克	脆皮糖糕 25克	萝卜汤 洋葱5克, 番茄15克, 包菜10克, 毛土豆15克, 木耳5克	756	32	36.6		
基础D	菜品名称	蜜汁脆皮嫩根 8元	黄草扎肉 8元	干锅肉沫干什豆腐 (微辣) 3元	香菇茼蒿 3元					/			糖醋白果鱼 6元	大江双宝 3元	蒜香海带结 2元				/				
	能量 (kcal)	蜜汁脆皮嫩根180克	红烧肉125克/1块, 黄草扎肉1/3根	干什豆腐75克, 上浆肉145克, 菜木耳5克	干香菇10克, 油煎嫩10克, 菜木耳5克								白果鱼150克/条	50克	海带结80克								
蛋白质 (g)	84	371	135	88					151				117	13									
脂肪 (g)	7.8	8.2	10.3	5.2					19.2				4.9	1.2									
脂肪 (g)	4.8	37.5	7.4	2.7					8.2				7.9	0									

周四	特色A (无汤面)	蒜香牛肉丝	/	/	蒜香油麦菜	黑椒炒河粉	玉米段	红枣银耳羹	肉沫豆腐汤	1097	29.1	13.6	干锅仔鸡 (微辣)	/	蚝油生菜	蛋浇饭	/	罗宋汤	468	34.2	9.9											
		牛腩60克, 洋葱25克, 胡萝卜15克	/	香菇面筋	蒜香油麦菜	河粉250克	55克	红枣5克, 银耳5克	去皮夹心5克, 豆腐30克	/	785	37.4	7.9	原切鸡块200克, 洋葱, 薄荷, 青椒各10克, 玉米粒30克, 小肉包10个	/	生菜120克	白米饭150克	/	洋葱5克, 番茄15克, 包菜10克, 西兰花15克, 小肉包10个	670	20.4	30										
	特色B (全汤面)	虾仁炒蛋	/	干香菇10克, 油面筋10克	油麦菜50克	阳春面175克	白米饭1元	/	/	/	/	/	紫菜虾仁手工水饺	/	/	/	/	/	/	/	/											
		骨肉相连 5元	沙律鱼排 7元	炒鳕丁 3元	清炒机白菜 2元	白米饭 1元	大白菜香菇粉丝汤 1元	大白菜15克, 香菇5克, 白米粒5克	21	0	椒盐鸡腿 6元	黄瓜木耳肉片 3元	咖喱土豆 2元	白米饭 1元	紫菜蛋花汤 1元	紫菜2.5克, 鸡蛋10克	/	/	/	/												
	自选菜	菜品名称	60克	巴沙鱼150克, 面包糠10克	薄香干60克, 上浆鸡丁20克, 花生末10克	杭白菜120克	150克	/	/	/	/	112	36	95	177	18	1.8	0.8	/	/												
		能量 (kcal)	159	108	172	16	177	2.1	0	6.3	0.9	0	0	0	0	0.8	/	/	/	/												
		蛋白质 (g)	10	19.3	16.9	1.6	3.9	0	0	6.3	0.9	0	0	0	0	0.8	/	/	/	/												
		脂肪 (g)	12.2	1.8	9.5	0	0	0	0	6.3	0.9	0	0	0	0	0.8	/	/	/	/												
		菜品名称	酱鸭腿 6元	黄草扎肉 8元	蒜蓉肉沫粉丝蒸金针菇 4元	蒜叶萝卜 2元	/	/	/	/	蜜汁爆鱼 5元	干锅松花菜肉丝 3元	水油青菜 2元	小鸡毛菜110克	/	/	/	/	/	/												
		250克	红烧肉125克/1块, 黄草1/2块	龙口粉丝15克, 金针菇60克, 葱姜蒜10克, 姜末10克	白萝卜125克, 青大蒜5克	/	/	/	/	荤鱼150克	松花菜100克, 上浆肉丝5克, 葱姜蒜15克	26	21	3	0	/	/	/	/	/												
自选菜	能量 (kcal)	245	371	101	20	177	14.4	2.5	4.5	0	37.5	303	371	8.2	28.3	/	/	/	/	/												
	蛋白质 (g)	15.8	8.2	3	0.9	0	14.4	2.5	4.5	0	37.5	12.1	8.2	28.3	/	/	/	/	/	/												
	脂肪 (g)	20.1	37.5	3	0	0	4.5	0	0	0	37.5	12.1	8.2	28.3	/	/	/	/	/	/												
	菜品名称	荠菜炆鱼圆 8元	荠菜沫15克, 鱼胶110克	/	/	/	/	/	/	糖醋小排 8元	黄草扎肉 8元	红烧肉125克/1块, 黄草1/3块	/	/	/	/	/	/	/	/												
	能量 (kcal)	122	/	/	/	/	/	/	/	小排75克, 糖夹50克	303	371	8.2	28.3	/	/	/	/	/	/												
	蛋白质 (g)	12.6	/	/	/	/	/	/	/	12.1	8.2	28.3	/	/	/	/	/	/	/	/												
基础C	菜品名称	酱鸭腿	/	炒鳕丁	清炒机白菜	白米饭	学生奶	/	大白菜香菇粉丝汤	712	42.5	34.2	蜜汁爆鱼	黄瓜木耳肉片	咖喱土豆	白米饭	白灼牛肉丸	紫菜蛋花汤	494	34	10.5											
	250克	薄香干60克, 上浆鸡丁20克, 花生末10克	杭白菜120克	150克	125ml/盒	/	大白菜15克, 香菇5克, 白米粒5克	/	大白菜香菇粉丝汤	663	39.4	16.9	荤鱼150克	黄瓜110克, 木耳2克, 上浆肉丝10克	土豆125克	150克	嫩豆腐牛肉丸50克	紫菜2.5克, 鸡蛋10克	/	/												
基础D	菜品名称	荠菜炆鱼圆	/	炒鳕丁	清炒机白菜	白米饭	小肉包	/	大白菜香菇粉丝汤	663	39.4	16.9	荤鱼150克	黄瓜110克, 木耳2克, 上浆肉丝10克	土豆125克	150克	嫩豆腐牛肉丸50克	紫菜2.5克, 鸡蛋10克	/	/												
	荠菜沫15克, 鱼胶110克	薄香干60克, 上浆鸡丁20克, 花生末10克	杭白菜120克	150克	35克	/	大白菜15克, 香菇5克, 白米粒5克	/	大白菜香菇粉丝汤	738	31.6	24.2	咖喱牛肉粉丝煲	/	/	白米饭	/	/	788	31	41.3											
特色A (无汤面)	番茄肉酱	/	荷包蛋	白灼西兰花	番茄炒意面	/	/	/	大白菜香菇粉丝汤	738	31.6	24.2	牛腩125克, 粉丝35克, 油菜10克	/	/	150克	/	/	788	31	41.3											
	去皮夹心60克, 番茄20克	70克	西兰花50克	螺旋意面120克, 番茄30克, 生菜10克	/	/	大白菜15克, 香菇5克, 白米粒5克	/	1290	50.5	17.4	煮饺	/	/	/	南瓜刀切	紫菜蛋花汤	683	26.8	27.2												
特色B (全汤面)	辣肉三丁 (微辣)	/	荷包蛋	清炒机白菜	阳春面	/	/	/	/	1290	50.5	17.4	煮饺	/	/	/	南瓜刀切	紫菜蛋花汤	683	26.8	27.2											
	腿筋60克, 毛茭白15克, 干香菇10克, 胡萝卜15克	70克	杭白菜50克	阳春面175克	/	/	/	/	/	1290	50.5	17.4	煮饺	/	/	/	45克/只	紫菜2.5克, 鸡蛋10克	683	26.8	27.2											
周五	自选菜	菜品名称	咖喱鲜鱼球 5元	干锅牛蛙 8元	青椒干丝肉丝 3元	大白菜香菇丝 2元	白米饭 1元	南瓜小圆子 1元	荠菜金针菇木耳汤 1元	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
			鲜鱼球100克	活牛蛙200克, 洋葱15克, 葱姜蒜15克	青椒10克, 干丝60克, 上浆肉丝5克	鲜香菇5克, 大白菜110克	150克	长南瓜10克, 小圆子5克	荠菜沫15克, 金针菇5克, 木耳2克																							
			能量 (kcal)	394	58	107	28	11	11																							
			蛋白质 (g)	15.6	9.8	8.5	2.7	0.2	0.7																							
		脂肪 (g)	34.4	0	6	0	0	0	0																							
		菜品名称	咖喱牛肉 7元	黄草扎肉 8元	双菇肉片 4元	炒青菜 2元	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/										
	毛土豆50克, 牛腩90克		红烧肉125克/1块, 黄草1/2块	鲜香菇80克, 鲜蘑菇70克, 鸡块10克	青菜120克	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
	能量 (kcal)		337	371	52	14	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33											
	蛋白质 (g)		16.6	8.2	5.7	1.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5											
	自选菜	菜品名称	盐酥鸡 6元	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
			100克	/	/	/	/	/	/	/												/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
			能量 (kcal)	239	/	/	/	/	/	/												/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
			蛋白质 (g)	13.5	/	/	/	/	/	/												/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		脂肪 (g)	13.3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
		基础C	咖喱牛肉	/	青椒干丝肉丝	大白菜香菇丝	白米饭	玉米段	南瓜小圆子	荠菜金针菇木耳汤	697	33.5	32.7	牛腩90克, 毛土豆50克	青笋10克, 干丝60克, 上浆肉丝5克	鲜香菇5克, 大白菜110克	150克	长南瓜10克, 小圆子5克	荠菜沫15克, 金针菇5克, 木耳2克	1454	43.9	56.3										
	热拌葱油水饺		/	/	/	备: 酱汁炒饭	/	南瓜小圆子	荠菜金针菇木耳汤	931	40.5	16.3	33克	鸡蛋洋葱红萝卜菜各10克, 米饭40克	肉丝炒面	白灼西兰花	南瓜小圆子	荠菜金针菇木耳汤	931	40.5	16.3											
	特色A (无汤面)	盐酥鸡	/	/	大白菜香菇丝	鲜香菇5克, 大白菜110克	上浆肉丝25克, 炒面50克	白灼西兰花	长南瓜10克, 小圆子5克	荠菜金针菇木耳汤	931	40.5	16.3	100克	番茄肥牛 (微辣)	肥牛卷100克	/	/	/	/	/											
番茄肥牛 (微辣)		/	/	水油/广东菜心	广东菜心50克	面疙瘩	/	/	/	666	37.4	10.7	番茄肥牛 (微辣)	肥牛卷100克	/	/	/	/	/	/												