

附件 1

山东省济南第二中学 学校学生带量食谱（小学☐初中☐高中☒)

| 周一 | | 周二 | | 周三 | | 周四 | | 周五 | |
|--------|---------------------------|--------|-----------------------------|--------|---------------------------|--------|---------------------------|--------|-----------------------------|
| 食谱 | 原料（g） | 食谱 | 原料（g） | 食谱 | 原料（g） | 食谱 | 原料（g） | 食谱 | 原料（g） |
| 早餐 | | 早餐 | | 早餐 | | 早餐 | | 早餐 | |
| 大白菜肉馅饼 | 面粉 60g猪肉馅 60g 大白菜 50g | 酱肉包 | 面粉 60g酱肉 60g | 肉夹馍 | 烧饼 80g猪肉 80g | 大葱猪肉馅饼 | 面粉 60g猪肉馅 80g 大葱 10g | 酱肉包 | 面粉 60g酱肉 60g |
| 西胡素馅饼 | 面粉 60g西胡 80g鸡蛋 30g | 菠菜素馅饼 | 面粉 60g菠菜 80g鸡蛋 30g | 胡萝卜素馅饼 | 面粉 60g胡萝卜 80g鸡蛋 30g | 茴香苗素馅饼 | 面粉 60g茴香苗 80g鸡蛋 30g | 胡萝卜素馅饼 | 面粉 60g胡萝卜 80g鸡蛋 30g |
| 肉夹馍 | 烧饼 80g猪肉 80g | 芹菜肉馅饼 | 面粉 60g猪肉馅 70g芹菜 50g | 大葱猪肉馅饼 | 面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g | 肉夹馍 | 烧饼 80g猪肉 80g | 大葱猪肉馅饼 | 面粉 60g猪肉馅 80g大葱 10g |
| 白煮蛋 | 鸡蛋 80g | 胡萝卜素包 | 面粉 60g胡萝卜 30g鸡蛋 20g | 白煮蛋 | 鸡蛋 80g | 白煮蛋 | 鸡蛋 80g | 肉夹馍 | 烧饼 80g猪肉 80g |
| 酱肉包 | 面粉 60g酱肉 60g | 白煮蛋 | 鸡蛋 80g | 酱肉包 | 面粉 60g酱肉 60g | 酱肉包 | 面粉 60g酱肉 60g | 白煮蛋 | 鸡蛋 80g |
| 椒盐饼 | 面粉 60g椒盐 20g | 肉夹馍 | 烧饼 80g猪肉 80g | 麻汁饼 | 面粉 60g麻汁 30g | 酱香饼 | 面粉 80g番茄酱 30g 火葱 10g | 糖饼 | 面粉 60g白糖 20g |
| 热狗卷 | 面粉 60g火腿肠 60g | 糖饼 | 面粉 60g白糖 20g | 肉松饼 | 面粉 60g肉松 20g | 牛肉烤饼 | 面粉 100g牛肉 100g 胡萝卜 20g | 烧麦 | 糯米 30g面粉 30g 香菇 10g肉 10g |
| 肉松饼 | 面粉 60g肉松 20g | 烧麦 | 糯米 30g面粉 30g 香菇 10g肉 10g | 热狗卷 | 面粉 60g火腿肠 60g | 热狗卷 | 面粉 60g火腿肠 60g | 热狗卷 | 面粉 60g火腿肠 60g |
| 手抓饼 | 手抓饼 100g鸡蛋 50g 鸡排 100g | 手抓饼 | 手抓饼 100g鸡蛋 50g 鸡排 100g | 牛肉烤饼 | 面粉 100g牛肉 100g 胡萝卜 20g | 手抓饼 | 手抓饼 100g鸡蛋 50g 鸡排 100g | 牛肉烤饼 | 面粉 100g牛肉 100g 胡萝卜 20g |
| 牛肉烤饼 | 面粉 100g牛肉 100g 胡萝卜 20g | 热狗卷 | 面粉 60g火腿肠 60g | 红豆烤饼 | 面粉 80g红豆馅 70g | 麻辣肉饼 | 面粉 80g麻辣肉馅 60g | 三明治 | 面粉 100g鸡蛋 70g 火腿片 30g |
| 金针菇鸡肉饼 | 面粉 80g金针菇 30g 鸡肉 40g | 香辣堡鸡肉饼 | 烧饼 80g鸡排堡 100g | 麻辣肉饼 | 面粉 80g麻辣肉馅 60g | 三明治 | 面粉 100g鸡蛋 70g 火腿片 30g | 手抓饼 | 手抓饼 100g鸡蛋 50g 鸡排 100g |
| 奥尔良鸡肉饼 | 烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g | 金针菇鸡肉饼 | 面粉 80g金针菇 30g 鸡肉 40g | 奥尔良鸡肉饼 | 烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g | 奥尔良鸡肉饼 | 烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g | 香辣堡鸡肉饼 | 烧饼 80g鸡排堡 100g |

| | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------|--------|-------------------------|--------|--------------------------------|--------|---------------------|--------|---------------------|
| 麻辣肉饼 | 面粉 80g麻辣肉馅 60g | 麻辣肉饼 | 面粉 80g麻辣肉馅 60g | 金针菇鸡肉饼 | 面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g | 金针菇鸡肉饼 | 面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g | 金针菇鸡肉饼 | 面粉 80g金针菇 30g鸡肉 40g |
| 香辣堡鸡肉饼 | 烧饼 80g鸡排堡 100g | 奥尔良鸡肉饼 | 烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g | 香辣堡鸡肉饼 | 烧饼 80g鸡排堡 100g | 香辣堡鸡肉饼 | 烧饼 80g鸡排堡 100g | 奥尔良鸡肉饼 | 烧饼 80g奥尔良鸡肉 100g |
| 疙瘩汤 | 中筋面粉（约 100 克）、鸡蛋 20g、西红柿 20g | 西红柿鸡蛋汤 | 番 茄 50g ， 鸡 蛋 20g，香葱 5g | 甜沫 | 小米面 30g，花生仁 10g、豆腐皮 20g、粉条 20g | 玉米粥 | 玉 米 面 20g，水 100g | 酱肉包 | 面粉 60g酱肉 60g |
| | | | | | | | | 紫菜蛋花汤 | 干紫菜 5g鸡蛋 10g |

能量约为 1500kcal；蛋白质 50-70 g、碳水化合物 100 g、脂肪 30 g；维生素 A/B/c 70 g、膳食纤维 50 g

| 午餐 | | 午餐 | | 午餐 | | 午餐 | | 午餐 | |
|--------|----------------|-------|----------------|-------|------------------------|-----------|----------------------|-------|----------------------|
| 糖醋鸡米花 | 鸡米花 200g | 麻辣鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g | 麻辣鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g | 麻辣鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g | 咖喱鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g |
| 土豆干煸鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g | 糖醋里脊 | 小酥肉 200g | 糖醋里脊 | 小酥肉 200g | 糖醋里脊 | 小酥肉 200g | 糖醋鸡米花 | 鸡米花 200g |
| 清炒山药 | 山药 200g | 红烧茄子 | 茄子 200g | 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g | 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g | 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g |
| 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g | 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g | 鱼香茄子 | 茄子 200g | 红烧茄子 | 茄子 200g | 芹菜腐竹 | 芹菜 150g腐竹 60g |
| 葱烧豆腐 | 豆腐 200g大葱 50g | 肉末豆腐 | 豆腐 150g肉末 50g | 辣椒炒豆腐 | 辣椒 20g豆腐 180g | 葱烧豆腐 | 豆腐 200g大葱 50g | 地三鲜 | 茄子 100g土豆 100g青椒 30g |
| 西兰花虾仁 | 西兰花 150g虾仁 50g | 白菜炖粉条 | 白菜 180g粉条 20g | 炒合菜 | 绿豆芽 100g鲜粉皮 50g豆腐条 30g | 油爆藕 | 藕片 200g | 肉沫豆腐 | 豆腐 150g肉末 50g |
| 香菇油菜 | 香菇 60g油菜 150g | 茶干芹菜 | 芹菜 150g茶干 50g | 冬瓜炖粉丝 | 冬瓜 150g粉丝 50g | 芹菜腐竹 | 芹菜 150g腐竹 60g | 蒜蓉西兰花 | 西兰花 150g蒜末 50g |
| 辣炒菜花 | 菜花 100g | 冬瓜鸡肉丸 | 冬瓜 150g鸡肉丸 80g | 醋溜绿豆芽 | 绿豆芽 200g | 黄豆芽粉条炖五花肉 | 黄豆芽 120g粉条 30g猪肉 80g | 白菜炖粉条 | 白菜 180g粉条 20g |

| | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|---------|-----------------------|---------|---------------------------------|-------|-----------------------|-------|----------------------------|
| 白菜炖粉条 | 白菜 180g粉条 20g | 油爆藕 | 藕片 200g | 白菜炖粉条 | 白菜 180g粉条 20g | 酱鸡腿 | 鸡腿 150g | 辣炒菜花 | 菜花 200g辣椒 20g |
| 酱鸡腿 | 鸡腿 150g | 酱鸡腿 | 鸡腿 150g | 杏鲍菇炒肉片 | 杏鲍菇 150g肉片 80g | 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g | 香酥鸡腿 | 鸡腿 150g |
| 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g | 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g | 香酥鸡腿 | 鸡腿 150g | 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g | 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g |
| 把子肉 | 把子肉 130g | 把子肉 | 把子肉 130g | 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g | 宫保鸡丁饭 | 黄瓜 100g鸡丁 100g花生米 30g | 把子肉 | 把子肉 130g |
| 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g | 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g | 把子肉 | 把子肉 130g | 把子肉 | 把子肉 130g | 木须肉 | 鲜笋丝 100g肉丝 50g鸡蛋 50g |
| 卡兹脆鸡排饭 | 卡兹脆鸡排 100g青菜 60g | 卡兹脆鸡排饭 | 卡兹脆鸡排 100g青菜 60g | 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g | 酸辣土豆丝 | 土豆丝 200g | 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g |
| 木须肉 | 鲜笋丝 100g肉丝 50g鸡蛋 50g | 山药枸杞炖排骨 | 山药 120g排骨 100g枸杞 10g | 卡兹脆鸡排饭 | 卡兹脆鸡排 100g青菜 60g | 爆炒肉片 | 肉片 150g胡萝卜片 10g青椒 50g | 宫保鸡丁饭 | 黄瓜 100g鸡丁 100g花生米 30g |
| 鱼香肉丝 | 笋丝 150g肉丝 80g辣椒丝 30g | 水煮肉片 | 肉片 120g豆芽 80g | 香菇粉皮炖鸡块 | 香菇 60g粉皮 40g鸡 80g | 山药炖牛腩 | 山药 130g牛腩 70g | 蒜爆肉 | 肉片 150g蒜 50g |
| 金汤肥牛 | 牛肉片 150g娃娃菜 100g | 香菇粉皮炖鸡块 | 香菇 60g粉皮 40g鸡块 80g | 油焖大虾 | 大虾 150g | 辣子鸡块 | 鸡块 150g辣椒 50g | 油爆鸡丁 | 辣椒 60g鸡丁 100g胡萝卜 20g |
| 孜然肉片 | 肉片 200g孜然 10g | 锅包肉 | 锅包肉 180g黄瓜丝 20g | 锅包肉 | 锅包肉 180g黄瓜丝 20g | 水煮肉片 | 肉片 120g豆芽 80g | 红烧肉 | 五花肉 100g, 土豆 100g, 鹌鹑蛋 20g |
| 冬瓜炖排骨 | 冬瓜 150g排骨 80g | 炸带鱼块 | 带鱼块 100g | 甜沫 | 小米面 30g, 花生仁 10g、豆腐皮 20g、粉条 20g | 酱鲅鱼块 | 鲅鱼 150g | 锅包肉 | 锅包肉 180g黄瓜丝 20g |
| 疙瘩汤 | 中筋面粉（约 100克）、鸡蛋 20g、西红柿 20g | 杏鲍菇炒肉片 | 杏鲍菇 150g肉片 80g | | | 玉米粥 | 玉米面 20g, 水 100g | 紫菜蛋花汤 | 干紫菜 5g 鸡蛋 10g |
| | | 西红柿鸡蛋汤 | 番茄 50g, 鸡蛋 20g, 香葱 5g | | | | | | |

能量约为 1600kcal；蛋白质 60-70 g、碳水化合物 150 g、脂肪 30 g；维生素 A/B/c 100 g、膳食纤维 30 g

| 晚餐 | | 晚餐 | | 晚餐 | | 晚餐 | | 晚餐 | |
|--------|----------------------|---------|----------------------|---------|------------------------|-----------|-----------------------|-------|-----------------------|
| 糖醋鸡米花 | 鸡米花 200g | 麻辣鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g | 麻辣鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g | 麻辣鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g | 咖喱鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g |
| 土豆干煸鸡块 | 土豆 100g鸡块 100g | 糖醋里脊 | 小酥肉 200g | 糖醋里脊 | 小酥肉 200g | 糖醋里脊 | 小酥肉 200g | 糖醋鸡米花 | 鸡米花 200g |
| 清炒山药 | 山药 200g | 红烧茄子 | 茄子 200g | 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g | 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g | 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g |
| 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g | 西红柿炒蛋 | 西红柿 150g鸡蛋 80g | 鱼香茄子 | 茄子 200g | 红烧茄子 | 茄子 200g | 芹菜腐竹 | 芹菜 150g腐竹 60g |
| 葱烧豆腐 | 豆腐 200g大葱 50g | 肉末豆腐 | 豆腐 150g肉末 50g | 辣椒炒豆腐 | 辣椒 20g豆腐 180g | 葱烧豆腐 | 豆腐 200g大葱 50g | 地三鲜 | 茄子 100g土豆 100g青椒 30g |
| 西兰花虾仁 | 西兰花 150g虾仁 50g | 白菜炖粉条 | 白菜 180g粉条 20g | 炒合菜 | 绿豆芽 100g鲜粉皮 50g豆腐条 30g | 油爆藕 | 藕片 200g | 肉沫豆腐 | 豆腐 150g肉末 50g |
| 香菇油菜 | 香菇 60g油菜 150g | 茶干芹菜 | 芹菜 150g茶干 50g | 冬瓜炖粉丝 | 冬瓜 150g粉丝 50g | 芹菜腐竹 | 芹菜 150g腐竹 60g | 蒜蓉西兰花 | 西兰花 150g蒜末 50g |
| 辣炒菜花 | 菜花 100g | 冬瓜鸡肉丸 | 冬瓜 150g鸡肉丸 80g | 醋溜绿豆芽 | 绿豆芽 200g | 黄豆芽粉条炖五花肉 | 黄豆芽 120g粉条 30g猪肉 80g | 白菜炖粉条 | 白菜 180g粉条 20g |
| 白菜炖粉条 | 白菜 180g粉条 20g | 油爆藕 | 藕片 200g | 白菜炖粉条 | 白菜 180g粉条 20g | 酱鸡腿 | 鸡腿 150g | 辣炒菜花 | 菜花 200g辣椒 20g |
| 酱鸡腿 | 鸡腿 150g | 酱鸡腿 | 鸡腿 150g | 杏鲍菇炒肉片 | 杏鲍菇 150g肉片 80g | 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g | 香酥鸡腿 | 鸡腿 150g |
| 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g | 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g | 香酥鸡腿 | 鸡腿 150g | 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g | 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g |
| 把子肉 | 把子肉 130g | 把子肉 | 把子肉 130g | 卤鸡蛋 | 鸡蛋 80g | 宫保鸡丁饭 | 黄瓜 100g鸡丁 100g花生米 30g | 把子肉 | 把子肉 130g |
| 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g | 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g | 把子肉 | 把子肉 130g | 把子肉 | 把子肉 130g | 木须肉 | 鲜笋丝 100g肉丝 50g鸡蛋 50g |
| 卡兹脆鸡排饭 | 卡兹脆鸡排 100g青菜 60g | 卡兹脆鸡排饭 | 卡兹脆鸡排 100g青菜 60g | 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g | 酸辣土豆丝 | 土豆丝 200g | 鸭腿饭 | 鸭腿 200g青菜 40g |
| 木须肉 | 鲜笋丝 100g肉丝 50g鸡蛋 50g | 山药枸杞炖排骨 | 山药 120g排骨 100g枸杞 10g | 卡兹脆鸡排饭 | 卡兹脆鸡排 100g青菜 60g | 爆炒肉片 | 肉片 150g胡萝卜片 10g青椒 50g | 宫保鸡丁饭 | 黄瓜 100g鸡丁 100g花生米 30g |
| 鱼香肉丝 | 笋丝 150g肉丝 80g辣椒丝 30g | 水煮肉片 | 肉片 120g豆芽 80g | 香菇粉皮炖鸡块 | 香菇 60g粉皮 40g鸡 80g | 山药炖牛腩 | 山药 130g牛腩 70g | 蒜爆肉 | 肉片 150g蒜 50g |
| 金汤肥牛 | 牛肉片 150g娃娃菜 | 香菇粉皮炖鸡 | 香菇 60g粉皮 40g | 油焖大虾 | 大虾 150g | 辣子鸡块 | 鸡块 150g辣椒 50g | 油爆鸡丁 | 辣椒 60g鸡丁 100g |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--------|-----------------------|-----|---------------------------------|------|-----------------|-------|----------------------------|
| | 100g | 块 | 鸡块 80g | | | | | | 胡萝卜 20g |
| 孜然肉片 | 肉片 200g孜然 10g | 锅包肉 | 锅包肉 180g黄瓜丝 20g | 锅包肉 | 锅包肉 180g黄瓜丝 20g | 水煮肉片 | 肉片 120g豆芽 80g | 红烧肉 | 五花肉 100g, 土豆 100g, 鹌鹑蛋 20g |
| 冬瓜炖排骨 | 冬瓜 150g排骨 80g | 炸带鱼块 | 带鱼块 100g | 甜沫 | 小米面 30g, 花生仁 10g、豆腐皮 20g、粉条 20g | 酱鲅鱼块 | 鲅鱼 150g | 锅包肉 | 锅包肉 180g黄瓜丝 20g |
| 疙瘩汤 | 中筋面粉（约 100克）、鸡蛋 20g、西红柿 20g | 杏鲍菇炒肉片 | 杏鲍菇 150g肉片 80g | | | 玉米粥 | 玉米面 20g, 水 100g | 紫菜蛋花汤 | 干紫菜 5g 鸡蛋 10g |
| | | 西红柿鸡蛋汤 | 番茄 50g, 鸡蛋 20g, 香葱 5g | | | | | | |
| 能量约为 1600kcal; 蛋白质 60-70 g、碳水化合物 150 g、脂肪 30 g; 维生素 A/B/c 100 g、膳食纤维 30 g | | | | | | | | | |