

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 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 肉馅 80g 大葱 10g	酱肉包	面粉 60g 酱肉 60g
西湖素馅饼	面粉 60g 西湖 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 肉馅 70g 芹菜 50g	大葱猪肉馅饼	面粉 60g 肉馅 80g 大葱 10g	肉夹馍	烧饼 80g 猪肉 80g	大葱猪肉馅饼	面粉 60g 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	玉米面 20g, 水 100g	玉米粥	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