

日期	05月12日（周一）	05月13日（周二）	05月14日（周三）	05月15日（周四）	05月16日（周五）	05月17日（周六）
早餐	花式点心	花式点心	花式点心	花式点心	花式点心	花式点心
	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞
	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋
	鸡蛋饼	鸡蛋饼	鸡蛋饼	鸡蛋饼	鸡蛋饼	鸡蛋饼
	生煎包	生煎包	生煎包	生煎包	生煎包	生煎包
	三角饼	三角饼	三角饼	三角饼	三角饼	三角饼
	肉包	肉包	肉包	肉包	肉包	肉包
	菜包	菜包	菜包	菜包	菜包	菜包
	豆腐汤	豆腐汤	豆腐汤	豆腐汤	豆腐汤	豆腐汤
	煎饺	煎饺	煎饺	煎饺	煎饺	煎饺
自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	
川味辣子鸡	茭白鳊块	豇豆排骨	玉米排骨	双椒暴鸡	黄金肉圆	
三黄鸡100g 花生米10g 香干10g	茭白20g 仔鹅100g	长豇豆10g 小排块110g	玉米20g 小排块100g	青椒10g 红椒10g 三黄鸡100g	三黄鸡110g 花生米10g	
椒香鱼片	避风塘炒虾	水煮肉片	椒盐鸭腿	笋干烧肉	椒盐鸡腿	
黑鱼片100g 黄豆芽10g 百叶10g	面包糠100g 基围虾110g	猪肉片100g 黄豆芽10g 百叶10g	鸭腿120g	猪肉100g 笋干20g	黑鱼片100g 黄豆芽10g 百叶10g	
蒜苗炒牛柳	青椒膳肠	干锅鸭块	辣炒鸡丁	酸菜肉鸭	毛血旺	
蒜苗20g 牛柳100g	青椒20g 广式香肠100g	鸡腿肉丁100g 青椒20g	鸡腿肉丁100g 青椒20g	酸菜10g 土豆20g 仔鹅90g	蒜苗20g 牛柳100g	
红烧翅根	辣子鸡块	菠萝鸡丁	盐水鹅	玉米鸡翅	土豆排骨	
鸡翅根120g	三黄鸡110g 花生米10g	菠萝15g 鸡丁100g 青椒5g	仔鹅120g	玉米20g 鸡翅100g	鸡翅根120g	
椒盐鸭腿	孜然鸡丁	孜然土豆膳肠	酸菜鱼	黑椒脆骨段	红烧鱼块	
鸭腿120g	菠萝20g 鸡丁100g	杭椒20g 土豆片40g 广式香肠60g	黑鱼片90g 黄豆芽10g 百叶5g 酸菜15g	扇子骨120g		
西兰花虾糕	麻婆豆腐	豇豆肉丝	蒜叶烧豆腐	西兰花虾糕	红烧牛肉	
西兰花80g 虾糕40g	豆腐100g 猪肉沫20g	长豇豆80g 猪肉丝40g	大蒜20g 豆腐60g 猪肉丝40g	西兰花80g 虾糕40g		
番茄炒蛋	肉沫茄子	西兰花虾糕	青红椒毛豆炒蛋	青椒炒豆腐	炖蛋	
番茄80g 鸡蛋40g	茄子80g 猪肉沫40g	西兰花80g 虾糕40g	青椒10g 红椒10g 毛豆60g 鸡蛋40g	青椒10g 豆腐70g 猪肉丝40g	鸡丁100g 黄瓜10g 胡萝卜10g	
豇豆茄子	干锅土豆片	肉糜炖蛋	干锅花菜	丝瓜炒蛋	西兰花肉丝	
猪肉沫20g 茄子60g 豇豆40g	土豆片100g 猪肉丝20g	猪肉沫20g 鸡蛋100g	花菜80g 猪肉片40g	生瓜80g 鸡蛋40g	西兰花80g 虾糕40g	
蒜泥油麦菜	油麦菜	老黄瓜肉片	西芹香肠	麻辣豆腐		
蒜泥5g 油麦菜95g	油麦菜100g	土豆片80g 猪肉丝40g	老黄瓜80g 猪肉片40g	西芹80g 香肠40g	西红柿80g 鸡蛋40g	
青椒海带丝	酸辣白菜	鸡毛菜	耗油菜	清炒青菜	面筋青菜	
青椒5g 海带丝95g	白菜100g	鸡毛菜100g	生菜100g	青菜100g	面筋5g 青菜95g	
自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	
口水鸡	蒜苗小炒肉	口水鸡	红烧翅根	面筋塞肉	菠萝咕咾肉	
鸡边腿120g	蒜苗20g 猪肉100g	鸡边腿120g	鸡翅根120g	面筋5g 猪肉沫115g	鸡边腿120g	
川味回锅肉	辣子鸭块	黑椒脆骨段	回锅肉	宫保鸡丁	口水鸡	
香干20g 猪肉100g	肉鸭110g 花生米10g	扇子骨120g	猪五花肉100g 洋葱15g 青椒5g	鸡丁100g 黄瓜10g 胡萝卜10g	猪五花肉100g 洋葱15g 青椒5g	
宫保鸡丁	茶树菇牛柳	毛血旺	尖椒鸭胞	土豆排骨	葱爆肥牛	
鸡丁100g 黄瓜10g 胡萝卜10g	茶树菇20g 牛柳100g	牛百叶50g 鸭血10g 百叶10g 黄豆芽20g 虾饺20g	杭椒20g 鸭腿100g	土豆20g 小排块100g	鸡丁100g 黄瓜10g 胡萝卜10g	
年糕排骨	蒜叶炒猪肝	杭椒鸭肠	肉沫玉米胡萝卜丁	黑椒牛柳	糖醋肉圆	
年糕20g 小排块100g	大蒜10g 猪肝100g 洋葱10g	杭椒20g 鸭肠100g	玉米20g 胡萝卜20g 猪肉沫80g	杭椒20g 牛柳100g	年糕20g 小排块100g	
韭黄肉丝	蒜苗肉丝	包菜粉丝	茼蒿肉丝	双椒炒蛋	杭椒膳肠	
蒜黄80g 猪肉丝40g	蒜苗80g 猪肉丝40g	包菜40g 粉丝40g 猪肉沫40g	药芹80g 猪肉丝40g	青椒10g 红椒10g 鸡蛋100g	蒜黄80g 猪肉丝40g	
木须肉	手撕包菜	酸辣藕片	木须肉	生瓜炒培根	木须肉	
木耳20g 方腿40g 鸡蛋20g 猪肉丝40g	包菜100g 猪肉丝20g	藕80g 猪肉丝40g	木耳20g 方腿40g 鸡蛋20g 猪肉丝40g	生瓜80g 培根40g	木耳20g 方腿40g 鸡蛋20g 猪肉丝40g	
干锅花菜	青椒炒蛋	茼蒿炒蛋	咖喱土豆	西兰花培根	肉沫茄子	
有机花菜80g 猪肉片40g	青椒40g 鸡蛋80g	茼蒿80g 鸡蛋40g	土豆80g 猪肉丝40g	西兰花80g 培根40g	虾仁20g 鸡蛋100g	
大蒜平菇炒蛋	木耳青菜	青椒红椒肉丝	豆芽炒蛋	豇豆肉丝	青椒炒蛋	
大蒜叶10g 平菇80g 鸡蛋30g	木耳5g 青菜95g	青椒10g 红椒10g 猪肉丝100g	黄豆芽80g 猪肉丝40g	长豇豆80g 猪肉丝40g	茭白80g 猪肉片40g	
小青菜	土豆丝	清炒菠菜	上海青油面筋	手撕包菜	手撕包菜	
青菜100g	土豆100g	菠菜100g	上海青90g 油面筋10g	大白菜90g 油面筋10g	青菜100g	
特色套餐	烤肉饭13元：无骨鸡上腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g；牛肉套餐15元：香菜牛肉/土豆牛肉100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g；肥牛套餐15元：肥牛100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g；牛肉拉面套餐13元：牛肉100g 青菜100g 鸡蛋60g 拉面150g；红烧牛肉面15元：牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面条150g					

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼

日期	05月12日（周一）		05月13日（周二）		05月14日（周三）		05月15日（周四）		05月16日（周五）	
早餐 (一楼)	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
	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2
	鸡蛋	1	鸡蛋	1	鸡蛋	1	鸡蛋	1	鸡蛋	1
	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3
	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2
	三角饼	3	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	肉包	3
	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2
	豆腐汤	3	豆腐汤	3	豆腐汤	3	豆腐汤	3	豆腐汤	3
	煎饺	3	煎饺	3	煎饺	3	煎饺	3	煎饺	3
午餐	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
	大盘鸡	5	椒盐扇青	5	酱大骨	5	干锅排骨	5	椒盐扇子骨	5
	土豆10g 三黄鸡100g 青椒5g 洋葱5g		扇子骨120g		猪棒骨120g		小排块120g		扇子骨120g	
	咖喱鸡丁	5	杭椒鸭肠	5	菠萝咕咾肉	5	盐水鸭	5	麻辣鸭块	5
	土豆20g 三黄鸡100g		杭椒20g 鸭肠100g		菠萝20g 鸡米花100g		肉鸭120g		肉鸭120g	
	玉米排骨	5	口水鸡	5	口水鸡	5	青椒膳肠	5	水煮肉片	5
	玉米20g 小排块100g		鸡边腿120g		鸡边腿120g		广式香肠100g 青椒20g		猪肉片100g 黄豆芽10g 百叶10g	
	红烧肉	5	毛血旺	5	回锅肉	5	辣子鸡	5	青椒牛柳	5
	猪肉120g		牛百叶50g 鸭血10g 百叶10g 黄豆芽20g 虾饺20g		年糕20g 小排块100g		三黄鸡110g 花生米10g		青椒20g 牛柳100g	
	菠萝咕咾肉	5	毛豆烧鸡	5	三色鸡丁	5	黄豆猪脚	5	红烧鸡腿	5
	菠萝20g 鸡米花100g		毛豆子20g 三黄鸡100g		鸡丁90g 黄瓜10g 胡萝卜10g 玉米粒10g		黄豆20g 猪蹄100g		鸡翅根120g	
	香干肉丝	3	番茄炒蛋	3	水芹肉丝	3	麻辣豆腐	3	香干肉丝	3
	香干80g 猪肉丝40g		番茄80g 鸡蛋40g		水芹80g 猪肉丝40g		豆腐80g 猪肉沫40g		青椒20g 豆干60g 猪肉丝40g	
	麻辣豆腐	3	肉沫茄子	3	花菜培根	3	肉沫粉丝	3	花菜炒肉	3
	豆腐80g 猪肉丝40g		茄子80g 猪肉沫40g		有机花菜80g 培根40g		粉丝80g 猪肉沫40g		有机花菜80g 猪肉丝40g	
	蒜黄肉丝	3	豆角肉丝	3	豇豆肉丝	3	肉沫炖蛋	3	番茄炒蛋	3
	蒜黄80g 猪肉丝40g		豆角80g 猪肉丝40g		长豇豆80g 猪肉丝40g		猪肉沫20g 鸡蛋100g		西红柿80g 鸡蛋40g	
	茼蒿肉片	3	蒜黄肉丝	3	番茄炒蛋	3	青椒肉丝海带丝	3	毛白菜木耳	2
	茼蒿80g 猪肉片40g		蒜黄80g 猪肉丝40g		西红柿80g 鸡蛋40g		海带丝75g 青椒5g 猪肉40g		毛白菜95g 木耳5g	
	香菇青菜	2	毛白菜木耳	2	青菜木耳	2	清炒青菜	2	土豆丝	1
	香菇5g 青菜95g		木耳5g 毛白菜95g		木耳5g 青菜95g		青菜100g		土豆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
	水煮肉片	5	青椒牛柳	5	杭椒鸭肠	5	麻辣干锅	5	杭椒鸭脆	5
	猪肉片100g 黄豆芽10g 百叶10g		青椒20g 牛柳100g		杭椒20g 鸭肠100g		猪肉60g 各种蔬菜60g		杭椒20g 鸭脆100g	
	糖醋鸭块	5	干锅玉米排骨	5	辣子鸡	5	香锅鸡	5	辣子鸡丁	5
	肉鸭120g		玉米20g 小排块100g		三黄鸡110g 花生米10g		三黄鸡100g 青椒20g		鸡丁100g 青椒20g	
	百叶卷肉	5	回锅肉	5	椒盐翅根	5	青椒牛柳	5	红烧肉	5
	百叶5g 猪肉沫115g		猪五花肉100g 洋葱15g 青椒5g		鸡翅根120g		青椒20g 牛柳100g		猪肉120g	
	红烧鸡腿	5	麻辣香锅	5	水煮肉片	5	笋干烧肉	5	口水鸡	5
	鸡腿120g		猪肉80g 各种蔬菜40g		猪肉片100g 黄豆芽10g 百叶10g		猪肉100g 笋干20g		鸡边腿120g	
	西兰花培根	3	西兰花方腿	3	家常豆腐	3	茼蒿方腿	3	金针菇肉丝	3
	西兰花80g 培根40g		方腿40g 西兰花80g		豆腐100g 猪肉沫20g		方腿40g 茼蒿80g		猪肉丝40g 金针菇80g	
	干锅花菜	3	茼蒿培根	3						

特色套餐
烤肉饭130元：无骨鸡上腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g **叉烧饭套餐13元**：肥牛/叉烧肉/仔排150g 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；**红烧牛肉饭15元**：牛肉100g 素菜100g 荷包蛋100g 仔排150g

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼											
日期	05月12日（周一）		05月13日（周二）		05月14日（周三）		05月15日（周四）		05月16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	
	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2	
	鸡蛋	1	鸡蛋	1	鸡蛋	1	鸡蛋	1	鸡蛋	1	
	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	
	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2	
	三角饼	3	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	肉包	3	
	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2	
	豆腐汤	3	豆腐汤	3	豆腐汤	3	豆腐汤	3	豆腐汤	3	
煎饺	3	煎饺	3	煎饺	3	煎饺	3	煎饺	3		
午餐	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	
	腰果鸡丁	5	水晶肉圆	5	炆拌鸭肫	5	黑椒牛柳	5	黑椒牛柳	5	
	鸡丁100g 腰果20g		糯米10g 猪肉沫110g		鸭肫100g 杭椒20g		杭椒20g 牛柳100g		杭椒20g 牛柳100g		
	酸辣猪肚	5	茼蒿咸鸭	5	豇豆排骨	5	红烧鱼块	5	红烧鱼块	5	
	猪肚110g 青椒5g 红椒5g		茼蒿20g 咸鸭100g		小排块110g 豇豆10g		草鱼120g		草鱼120g		
	烤鸭	5	油炸小黄鱼	5	辣子鸡	5	椒盐猪蹄	5	椒盐猪蹄	5	
	鸭腿120g		小黄鱼120g		三黄鸡110g 花生米10g		猪蹄120g		猪蹄120g		
	炆拌牛肉	5	盐水鸭	5	盐水基围虾	5	酸菜焖鸡	5	酸菜焖鸡	5	
	黄瓜10g 花生米10g 牛肉100g		肉鸭120g		基围虾120g		酸菜10g 土豆20g 仔鹅90g		酸菜10g 土豆20g 仔鹅90g		
	茼蒿肉片	3	西芹腰果鸡丁	3	丝瓜鸡蛋	3	大蒜炒豆腐	3	大蒜炒豆腐	3	
	茼蒿80g 猪肉片40g		西芹10g 鸡丁90g 腰果20g		丝瓜80g 鸡蛋40g		大蒜10g 豆腐90g 猪肉丝20g		大蒜10g 豆腐90g 猪肉丝20g		
	西兰花木耳	3	西兰花炒木耳	3	火腿玉米	3	早芹肉丝	3	早芹肉丝	3	
	西兰花75g 木耳5g 猪肉丝40g		西兰花75g 木耳5g 猪肉丝40g		方腿80g 玉米粒40g		早芹80g 猪肉丝40g		早芹80g 猪肉丝40g		
	虾仁炖蛋	3	虾仁炖蛋	3	家常豆腐	3	茼蒿炒蛋	3	茼蒿炒蛋	3	
	虾仁10g 鸡蛋110g		虾仁10g 鸡蛋110g		豆腐100g 方腿20g		茼蒿80g 鸡蛋40g		茼蒿80g 鸡蛋40g		
	大蒜咸肉	3	家常豆腐	3	青椒肉丝	3	蚕豆炒肉	3	蚕豆炒肉	3	
	大蒜也80g 咸肉40g		豆腐100g 方腿20g		青椒10g 红椒10g 猪肉丝100g		蚕豆80g 猪肉丝40g		蚕豆80g 猪肉丝40g		
	清炒芥蓝菜	2	清炒芥蓝菜	2	蒜泥生菜	2	皮蛋苋菜	3	皮蛋苋菜	3	
	芥蓝菜100g		芥蓝菜100g		大蒜5g 生菜95g		皮蛋80g 苋菜40g		皮蛋80g 苋菜40g		
	清炒油麦菜	2	清炒苋菜	2	清炒鸡毛菜	2	清炒红苋菜	2	清炒红苋菜	2	
	油麦菜100g		苋菜100g		鸡毛菜100g		红苋菜100g		红苋菜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	
	回锅肉	5	玉米虾仁	5	双椒牛柳	5	葱爆肥牛卷	5	葱爆肥牛卷	5	
	猪五花肉100g 洋葱15g 青椒5g		玉米粒20g 胡萝卜10 虾仁90g		青椒10g 红椒10g 牛柳100g		肥牛120g		肥牛120g		
	香菇鸡块	5	香菇鸡块	5	香炸小黄鱼	5	猪肚鸡	5	猪肚鸡	5	
	三黄鸡100g 香菇20g		香菇20g 三黄鸡100g		小黄鱼120g		三黄鸡100g 猪肚20g		三黄鸡100g 猪肚20g		
	毛血旺	5	西芹毛肚	5	水煮肉片	5	土豆烧肉	5	土豆烧肉	5	
	牛百叶50g 鸭血10g 百叶10g 黄豆芽20g 虾饺20g		西芹20g 牛百叶100g		猪肉片100g 黄豆芽10g 百叶10g		猪肉100g 土豆20g		猪肉100g 土豆20g		
	金汤肥牛	5	蒜香排骨	5	蒜叶炒猪肝	5	干锅鸭	5	干锅鸭	5	
	肥牛100g 茼蒿丝20g		小排块120g		猪肝110g 大蒜叶10g		肉鸭120g		肉鸭120g		
	茼蒿炒蛋	3	木耳炒蛋	3	木须肉	3	生瓜炒蛋	3	生瓜炒蛋	3	
	茼蒿80g 鸡蛋40g		木耳80g 鸡蛋40g		木耳20g 方腿40g 鸡蛋20g 猪肉丝40g		生瓜80g 鸡蛋40g		生瓜80g 鸡蛋40g		
	豇豆茄子	3	豇豆茄子	3	蒜泥茄丝	3	地三鲜	3	地三鲜	3	
	猪肉沫20g 茄子60g 豇豆40g		猪肉沫20g 茄子60g 豇豆40g		大蒜5g 茄子95g 猪肉丝20g		青椒5g 茄子50g 土豆50g 猪肉丝15g		青椒5g 茄子50g 土豆50g 猪肉丝15g		
	肉汁煮鸡	3	青椒香干	3	宫爆鸡丁	3	大烧百叶	3	大烧百叶	3	
	素鸡100g 猪肉丝20g		青椒20g 香干60g 猪肉丝40g		鸡丁100g 黄瓜10g 胡萝卜10g		百叶丝100g 猪肉丝20g		百叶丝100g 猪肉丝20g		
	鱼香肉丝	3	鱼香肉丝	3	剁椒金针菇	2	皮蛋豆腐	3	皮蛋豆腐	3	
	猪肉丝40g 洋葱30g 胡萝卜30g 青椒20g		猪肉丝40g 洋葱30g 胡萝卜30g 青椒20g		金针菇95g 剁椒5g		皮蛋80g 豆腐40g		皮蛋80g 豆腐40g		
	清炒冬瓜	2	菠菜	2	清炒菠菜	2	木耳青菜	2	木耳青菜	2	
	冬瓜100g		菠菜100g		菠菜100g		木耳5g 青菜95g		木耳5g 青菜95g		
	蒜泥油麦菜	2	蒜泥油麦菜	2	青椒土豆丝	1	白菜面筋	2	白菜面筋	2	
	蒜泥5g 油麦菜95g		蒜泥5g 油麦菜95g		青椒5g 土豆丝95g		大油面筋5g 大白菜95g		大油面筋5g 大白菜95g		