

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	05月26日(周一)		05月27日(周二)		05月28日(周三)		05月29日(周四)		05月30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
	茭白鹅块	5	双椒爆鸡	5	豇豆排骨	5	玉米排骨	5	双椒爆鸡	5
	茭白20g 仔鹅100g		青椒10g 红椒10g 三黄鸡100g		豇豆10g 小排块110g		玉米20g 小排块110g		青椒10g 红椒10g 三黄鸡100g	
	避风塘炒虾	5	笋干烧肉	5	水煮肉片	5	椒盐鸡腿	5	红烧狮子头	5
	面包糠10g 基围虾110g		猪肉100g 笋干20g		猪肉片100g 黄豆芽10g 百叶10g		鸭腿120g		猪肉沫120g	
	青椒腊肠	5	酸菜焖鸭	5	干锅鸭块	5	辣炒鸡腿丁	5	酸菜焖鸭	5
	青椒10g 广式香肠110g		酸菜10g 土豆20g 仔鹅90g		肉鸭120g		青椒10g 鸡腿肉丁110g		酸菜10g 土豆20g 仔鹅90g	
	辣子鸡块	5	玉米鸡翅	5	菠萝鸡丁	5	盐水鹅	5	玉米翅根	5
	三黄鸡110g 花生米10g		菠萝20g 鸡翅100g		菠萝20g 鸡丁100g		仔鹅120g		玉米20g 鸡翅根100g	
	菠萝鸡丁	5	黑椒扇骨段	5	杭椒牛柳	5	酸菜鱼	5	黑椒扇骨段	5
	菠萝10g 鸡丁100g 土豆5g 花生米5g		扇子骨120g		杭椒20g 牛柳100g		黑鱼片90g 黄豆芽10g 百叶5g 酸菜15g		扇子骨120g	
	麻婆豆腐	3	西兰花虾糕	3	豇豆肉丝	3	蒜叶烧豆腐	3	西兰花虾糕	3
	豆腐110g 猪肉沫20g		西兰花80g 虾糕40g		豇豆80g 猪肉丝40g		大蒜叶20g 豆腐80g 猪肉丝20g		西兰花80g 虾糕40g	
	茼蒿炒蛋	3	青椒炒豆腐	3	西兰花炒糕	3	青红椒毛豆炒蛋	3	青椒炒豆腐	3
	茼蒿80g 鸡蛋40g		青椒10g 豆腐70g 猪肉丝40g		西兰花80g 虾糕40g		青椒10g 红椒10g 毛豆80g 鸡蛋20g		青椒5g 豆腐100g 猪肉丝15g	
	干锅土豆片	3	丝瓜炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	干锅花菜	3	丝瓜炒蛋	3
	土豆片100g 猪肉20g		生瓜80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		花菜100g 猪肉20g		丝瓜80g 鸡蛋40g	
	生菜	2	西芹香肠	3	青椒土豆片	3	老黄瓜肉片	3	西芹香肠	3
	生菜100g		西芹80g 香肠40g		青椒5g 土豆100g 猪肉丝15g		老黄瓜80g 猪肉片40g		西芹80g 广式香肠40g	
木耳青菜	2	清炒青菜	2	面筋青菜	2	耗油生菜	2	清炒青菜	2	
木耳5g 青菜95g		青菜100g		面筋5g 青菜95g		生菜100g		青菜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
	蒜苗小炒肉	5	面筋塞肉	5	口水鸡	5	红椒翅根	5	椒盐鸡腿	5
	蒜苗20g 小炒肉100g		面筋5g 猪肉沫115g		鸡边腿120g		鸡翅根120g		鸭腿120g	
	辣子鸭块	5	宫保鸡丁	5	黑椒扇骨段	5	回锅肉	5	西芹鸡丁	5
	肉鸭110g 花生米10g		鸡丁100g 黄瓜10g 胡萝卜10g		扇子骨120g		猪五花肉100g 洋葱15g 青椒5g		西芹20g 鸡丁100g	
	茶树菇牛柳	5	土豆排骨	5	土豆鸡翅根	5	尖椒鸭脆	5	土豆排骨	5
	茶树菇20g 牛柳100g		土豆20g 小排块100g		土豆10g 鸡翅根110g		杭椒20g 鸭腿100g		土豆20g 小排块100g	
	蒜叶炒猪肝	5	黑椒牛柳	5	杭椒鸭肠	5	肉沫玉米胡萝卜丁	5	黑椒牛柳	5
	大蒜叶10g 猪肝110g		杭椒20g 牛柳100g		杭椒20g 鸭肠100g		玉米20g 胡萝卜20g 猪肉沫80g		杭椒20g 牛柳100g	
	蒜苗肉丝	3	双椒炒蛋	3	青椒百叶	3	药芹香干肉丝	3	双椒炒蛋	3
	蒜苗80g 猪肉40g		青椒10g 红椒10g 鸡蛋100g		青椒5g 百叶丝100g 猪肉丝15g		药芹40g 香干60g 猪肉丝20g		青椒10g 红椒10g 鸡蛋100g	
	干锅花菜	3	生瓜炒培根	3	酸辣藕片	3	木须肉	3	生瓜培根	3
	有机花菜100g 虾糕20g		生瓜80g 培根40g		藕片100g 猪肉丝20g		木耳20g 方腿40g 鸡蛋白20g 猪肉丝40g		生瓜80g 培根40g	
	青椒炒蛋	3	西兰花培根	3	茼蒿炒蛋	3	咖喱土豆	3	干锅花菜	3
	青椒20g 鸡蛋100g		西兰花80g 培根40g		茼蒿80g 鸡蛋40g		土豆80g 猪肉丝40g		青椒5g 有机花菜95g 猪肉片20g	
	辣白菜	2	豇豆肉丝	3	干锅白菜	3	豆芽炒蛋	3	豇豆肉丝	3
白菜100g		长豇豆80g 猪肉丝40g		青椒5g 包菜95g 猪肉片20g		黄豆芽80g 鸡蛋40g		豇豆80g 猪肉丝40g		
土豆丝	1	面筋白菜	2	清炒菠菜	2	上海青油面筋	2	面筋白菜	2	
土豆100g		大白菜90g 油面筋10g		菠菜100g		油面筋5g 上海青95g		油面筋5g 白菜95g		
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: 香牛肉/土豆牛肉100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g; 肥牛饭套餐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26日（周一）		05月27日（周二）		05月28日（周三）		05月29日（周四）		05月30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
	糖醋排骨	5	椒盐扇骨	5	年糕排骨	5	椒盐扇骨	5	红烧猪蹄	5
	小排块120g		扇子骨120g		年糕20g 小排块100g		扇子骨120g		猪蹄120g	
	年糕炒鸡	5	麻辣鸭块	5	青椒卷肉	5	口水鸡	5	毛血旺	5
	年糕20g 三黄鸡100g		肉鸭120g		青椒10g 黄豆芽10g 鸭肉卷100g		鸡边腿120g		牛百叶50g 鸭血10g 百叶10g 黄豆芽20g 虾仁20g	
	椒盐翅根	5	水煮肉片	5	大盘鸡	5	川香辣子鸡	5	毛豆烧鸡	5
	鸡翅根120g		猪肉片100g 黄豆芽10g 百叶10g		土豆20g 三黄鸡100g		三黄鸡100g 花生米10g 香干10g		毛豆子20g 三黄鸡100g	
	青椒牛柳	5	青椒牛柳	5	红烧鸡腿	5	青椒腊肠	5	玉米排骨	5
	青椒10g 牛柳110g		青椒20g 牛柳100g		鸡翅根120g		青椒10g 广式香肠110g		玉米20g 小排块100g	
	三鲜丸子	5	红烧鸡腿	5	椒盐猪蹄	5	冰糖烧肉	5	回锅肉	5
	鹌鹑蛋20g 各种丸子100g		鸡翅根120g		猪蹄120g		猪肉120g		猪五花肉100g 洋葱15g 青椒5g	
	冬瓜方腿	3	香干肉丝	3	肉沫炖蛋	3	药芹香干炒肉	3	花菜培根	3
	冬瓜80g 方腿40g		青椒20g 豆干60g 猪肉丝40g		猪肉沫20g 炖蛋100g		药芹40g 香干60g 猪肉丝20g		有机花菜80g 培根40g	
	番茄炒蛋	3	花菜炒肉	3	家常豆腐	3	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3
	西红柿80g 鸡蛋40g		有机花菜80g 猪肉丝40g		豆腐100g 火腿20g		西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g	
	红烧千叶豆腐	3	番茄炒蛋	3	西芹虾糕	3	肉沫茄子	3	豇豆肉丝	3
	千页豆腐100g 虾糕20g		西红柿80g 鸡蛋40g		西芹80g 虾糕40g		肉沫20g 豇豆10g 茄子90g		豇豆80g 猪肉丝40g	
	木耳青菜	2	毛白菜木耳	2	豇豆肉丝	3	青菜油面筋	2	蒜泥苋菜	2
	木耳5g 青菜95g		毛白菜95g 木耳5g		豇豆80g 猪肉丝40g		油面筋5g 青菜95g		蒜泥5g 苋菜95g	
		土豆丝	1	蒜香毛白菜	2	香辣土豆丝	1			
		土豆100g		蒜泥5g 毛白菜95g		青椒10g 土豆丝90g				
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
	杭椒腊肠	5	杭椒鸭肫	5	回锅肉	5	杭椒牛柳	5	百叶卷肉	5
	杭椒10g 广式香肠110g		杭椒20g 鸭肫100g		猪五花肉100g 洋葱15g 青椒5g		杭椒20g 牛柳100g		百叶5g 猪肉沫115g	
	红烧鸡腿	5	辣子鸡丁	5	葱香鸡	5	红烧鸡腿	5	青椒卷肉	5
	鸡翅根120g		鸡丁100g 青椒20g		三黄鸡120g		鸡翅根120g		青椒10g 黄豆芽10g 鸭肉卷100g	
	麻辣鸭块	5	红烧肉	5	青椒牛柳	5	咖喱鸡丁	5	干锅鸭	5
	杭椒10g 肉鸭110g		猪肉120g		青椒20g 牛柳100g		土豆20g 鸡丁100g		肉鸭120g	
	咖喱鸡丁	5	口水鸡	5	麻辣鸭块	5	彩椒炒鸭肫	5	三鲜丸子	5
	土豆20g 鸡丁100g		鸡边腿120g		肉鸭120g		青椒5g 红椒5g 黄圆椒5g 鸭肫105g		鹌鹑蛋20g 各种丸子100g	
	花菜肉片	3	金针菇肉丝	3	茼蒿方腿	3	花菜培根	3	冬瓜培根	3
	有机花菜100g 猪肉20g		猪肉丝40g 金针菇80g		茼蒿80g 火腿40g		有机花菜80g 培根40g		冬瓜80g 培根40g	
	黄瓜炒蛋	3	西兰花肉片	3	肉沫粉丝	3	黄瓜炒蛋	3	西芹虾糕	3
	黄瓜80g 鸡蛋40g		西兰花80g 猪肉片40g		粉丝100g 猪肉沫20g		黄瓜80g 鸡蛋40g		西芹80g 虾糕40g	
	干锅土豆片	3	茭白肉丝	3	青菜木耳	2	红烧千页豆腐	3	青菜油面筋	2
土豆100g 猪肉20g		茭白80g 猪肉丝40g		木耳5g 青菜95g		千叶豆腐110g 虾糕10g		油面筋5g 青菜95g		
辣白菜	2	酸辣白菜	2	清炒绿豆芽	2	蒜泥空心菜	2	香辣土豆片	1	
白菜100g		大白菜100g		绿豆芽100g		蒜泥5g 空心菜95g		青椒10g 土豆片90g		
特色套餐	烤肉饭13元: 无骨鸡腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; 叉烧饭套餐13元: 肥牛/叉烧肉/仔排100g 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三楼

日期	05月26日（周一）		05月27日（周二）		05月28日（周三）		05月29日（周四）		05月30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
	彩椒牛柳	5	黑椒牛柳	5	酸汤肥牛	5	炆拌鸭脆	5	三杯鸡	5
	青椒5g 红椒5g 黄圆椒5g 牛柳95g		杭椒20g 牛柳100g		肥牛100g 黄豆芽10g 莴苣丝10g		黄瓜10g 花生米10g 鸭脆100g		三黄鸡120g	
	猪肚鸡	5	红烧鱼块	5	红烧大排	5	豇豆排骨	5	酸菜烤鱼	5
	猪肚20g 三黄鸡100g		草鱼120g		猪大排120g		豇豆20g 小排块100g		酸菜5g 小黄鱼115g	
	酸菜排骨	5	椒盐猪蹄	5	水晶肉圆	5	辣子鸡	5	椒盐猪手	5
	酸菜10g 棒骨110g		猪蹄120g		糯米10g 猪肉沫110g		三黄鸡110g 花生米10g		猪蹄120g	
	剁椒鱼块	5	酸菜焖鸡	5	剁椒鱼块	5	黄瓜牛柳	5	双椒炒五花肉	5
	剁椒5g 草鱼115g		酸菜10g 土豆20g 仔鹅90g		剁椒5g 草鱼115g		黄瓜20g 牛柳100g		青椒5g 红椒5g 猪肉110g	
	黄瓜炒蛋	3	大蒜炒豆腐	3	老黄瓜炒蛋	3	丝瓜鸡蛋	3	大蒜炒豆腐	3
	黄瓜80g 鸡蛋40g		大蒜10g 豆腐90g 猪肉丝20g		老黄瓜80g 鸡蛋40g		丝瓜80g 鸡蛋40g		大蒜20g 豆腐80g 猪肉20g	
	韭菜香干	3	早芹肉丝	3	毛豆炒肉	3	剁椒莴苣肉片	3	早芹肉丝	3
	韭菜50g 香干40g 猪肉30g		早芹80g 猪肉丝40g		毛豆子80g 猪肉40g		莴苣80g 猪肉片40g		早芹80g 猪肉40g	
	西芹百合	3	茼蒿炒蛋	3	西兰花虾糕	3	黄瓜拌魔芋结	3	茼蒿炒蛋	3
	西芹80g 百合40g		茼蒿80g 鸡蛋40g		西兰花80g 虾糕40g		黄瓜40g 魔芋结50g 猪肉丝30g		茼蒿80g 鸡蛋40g	
	豇豆肉丝	3	蚕豆炒肉	3	丝瓜炒白玉菇	3	青椒肉丝	3	蚕豆炒肉	3
	豇豆80g 猪肉40g		蚕豆80g 猪肉丝40g		丝瓜30g 白玉菇50g 猪肉40g		青椒20g 猪肉丝100g		蚕豆80g 猪肉40g	
	清炒青菜	2	皮蛋苋菜	3	清炒苋菜	2	蒜泥生菜	2	皮蛋苋菜	3
	青菜100g		皮蛋80g 苋菜40g		苋菜100g		蒜泥5g 生菜95g		皮蛋40g 苋菜80g	
	蒜末炒苋菜	2	清炒红苋菜	2	木耳青菜	2	清炒鸡毛菜	2	清炒红苋菜	2
蒜末5g 苋菜95g		红苋菜100g		木耳5g 青菜95g		鸡毛菜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
	红烧猪蹄	5	葱爆肥牛卷	5	玉米虾仁	5	番茄牛肉	5	葱爆肥牛卷	5
	猪蹄120g		肥牛120g		玉米20g 胡萝卜5g 虾仁95g		番茄20g 牛肉100g		大葱5g 肥牛115g	
	玉米鸡丁	5	猪肚鸡	5	口水鸡	5	香炸小黄鱼	5	猪肚鸡	5
	玉米30g 胡萝卜5g 鸡丁80g 花生米5g		三黄鸡100g 猪肚20g		鸡边腿120g		小黄鱼120g		猪肚20g 三黄鸡100g	
	三鲜丸子	5	土豆烧肉	5	鸭腿	5	水煮肉片	5	蘑菇炒肉	5
	鹌鹑蛋20g 各种丸子100g		猪肉100g 土豆20g		鸭腿120g		猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g		蘑菇20g 猪肉100g	
	虎皮鸡爪	5	干锅鸭	5	茭白肚丝	5	蒜叶炒猪肝	5	干锅鸭	5
	鸡爪120g		肉鸭120g		茭白20g 猪肚100g		大蒜叶20g 猪肝100g		肉鸭120g	
	生瓜炒蛋	3	生瓜炒蛋	3	鱼香茄子	3	木须肉	3	生瓜炒蛋	3
	生瓜80g 鸡蛋40g		生瓜80g 鸡蛋40g		茄子100g 豇豆5g 猪肉15g		木耳20g 方腿40g 鸡蛋20g 猪肉丝40g		生瓜80g 鸡蛋40g	
	西兰花虾糕	3	地三鲜	3	豇豆肉丝	3	蒜泥茄丝	3	地三鲜	3
	西兰花80g 虾糕40g		青椒5g 茄子50g 土豆50g 猪肉丝15g		豇豆80g 猪肉40g		蒜泥5g 茄子95g 猪肉20g		青椒20g 土豆40g 茄子40g 猪肉20g	
	干丝豆芽	3	大烧百叶	3	莴苣炒蛋	3	宫爆鸡丁	3	大烧百叶	3
	干丝40g 黄豆芽60g 猪肉20g		百叶丝100g 猪肉丝20g		莴苣80g 鸡蛋40g		土豆10g 胡萝卜5g 花生米10g 鸡丁95g		百叶100g 方腿20g	
	孜然土豆片	2	皮蛋豆腐	3	拍黄瓜	2	剁椒金针菇	2	皮蛋豆腐	3
	土豆100g 猪肉20g		皮蛋80g 豆腐40g		黄瓜95g 蒜泥5g		剁椒5g 金针菇95g		皮蛋40g 豆腐80g	
	醋溜白菜	2	木耳青菜	2	蒜泥生菜	2	清炒菠菜	2	木耳青菜	2
	白菜100g		木耳5g 青菜95g		蒜泥5g 生菜95g		菠菜100g		木耳5g 青菜95g	
	清炒空心菜	2	白菜面筋	2	酸辣白菜	2	青椒土豆丝	1	白菜面筋	2
空心菜100g		大油面筋5g 大白菜95g		白菜100g		青椒5g 土豆丝95g		油面筋5g 白菜95g		