

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	06月3日(周二)		06月4日(周三)		06月5日(周四)		06月6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
	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
	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
	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
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
	双椒爆鸡	5	豇豆排骨	5	玉米排骨	5	双椒爆鸡	5
	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	
	笋干烧肉	5	水煮肉片	5	椒盐鸡腿	5	红烧狮子头	5
	猪肉100g 笋干20g		猪肉片100g 黄豆芽10g 百叶10g		鸭腿120g		猪肉沫120g	
	酸菜焖鸭	5	三鲜丸子	5	辣炒鸡腿丁	5	香辣虾	5
	酸菜10g 土豆20g 仔鹅90g		鹌鹑蛋20g 各种丸子100g		青椒10g 鸡腿肉丁110g		基围虾120g	
	玉米鸡翅	5	菠萝鸡丁	5	盐水鹅	5	玉米翘根	5
	玉米20g 鸡翅根100g		菠萝20g 鸡丁100g		仔鹅120g		玉米20g 鸡翅根100g	
	黑椒磨骨段	5	酱鸭	5	酸菜鱼	5	黑椒磨骨段	5
	扇子骨120g		鸭腿120g		黑鱼片90g 黄豆芽10g 百叶5g 酸菜15g		扇子骨120g	
	西兰花虾糕	3	豇豆肉丝	3	蒜叶烧豆腐	3	西兰花虾糕	3
	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	
	青椒炒豆腐	3	西兰花虾糕	3	青红椒毛豆炒蛋	3	青椒炒豆腐	3
	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	
	西红柿炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	干锅花菜	3	青椒土豆片	3
	西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		花菜100g 猪肉20g		青椒10g 土豆片90g 香肠20g	
	包菜粉丝	3	青椒土豆片	3	耗油生菜	2	西红柿炒蛋	3
	包30g 粉丝80g 猪肉沫10g		青椒5g 土豆100g 猪肉丝15g		生菜100g		西红柿80g 鸡蛋40g	
	清炒青菜	2	面筋青菜	2			清炒青菜	2
青菜100g		面筋5g 青菜95g				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
	面筋塞肉	5	口水鸡	5	红烧翘根	5		
	面筋5g 猪肉沫115g		鸡边腿120g		鸡翅根120g			
	宫保鸡丁	5	酱骨头	5	回锅肉	5		
	鸡丁100g 黄瓜10g 胡萝卜10g		棒骨120g		猪五花肉100g 洋葱15g 青椒5g			
	土豆排骨	5	土豆鸡翅根	5	尖椒鸭脆	5		
	土豆20g 小排块100g		土豆10g 鸡翅根110g		杭椒20g 鸭腿100g			
	黑椒牛柳	5	杭椒鸭肠	5	肉沫玉米胡萝卜丁	5		
	杭椒20g 牛柳100g		杭椒20g 鸭肠100g		玉米20g 胡萝卜20g 猪肉沫80g			
	双椒炒蛋	3	青椒百叶	3	药芹香干肉丝	3		
	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			
	生瓜炒培根	3	酸辣藕片	3	西红柿鸡蛋	3		
	生瓜80g 培根40g		藕片100g 猪肉丝20g		西红柿80g 鸡蛋40g			
	西兰花培根	3	莴苣炒蛋	3	咖喱土豆片	3		
	西兰花80g 培根40g		莴苣80g 鸡蛋40g		土豆80g 猪肉丝40g			
	豇豆肉丝	3	干锅包菜	3	肉沫茄子	3		
	长豇豆80g 猪肉丝40g		青椒5g 包菜95g 猪肉片20g		茄子80g 猪肉40g			
	面筋白菜	2	清炒菠菜	2	上海青油面筋	2		
大白菜90g 油面筋10g		菠菜100g		油面筋5g 上海青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: 香菜牛肉/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	06月3日（周二）		06月4日（周三）		06月5日（周四）		06月6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
	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
	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
	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
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
	酱骨头	5	干锅土豆排骨	5	椒盐脆骨	5	青椒卷肉	5
	棒骨120g		青椒5g 土豆10g 小排块105g		扇子骨120g		青椒10g 肉卷110g	
	口水鸡	5	青椒腊肠	5	口水鸡	5	板栗烧鸡	5
	鸡边腿120g		青椒10g 广式香肠110g		鸡边腿120g		板栗20g 三黄鸡100g	
	椒盐翅根	5	辣子鸡	5	辣子鸡	5	红烧鸭腿	5
	鸡翅根120g		三黄鸡110g 花生米10g		三黄鸡110g 花生米10g		鸭翅根120g	
	菠萝咕咾肉	5	盐水鸭	5	水煮肉片	5	毛血旺	5
	菠萝10g 鸡米花110g		肉鸭120g		猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g		牛百叶50g 鸭血10g 百叶10g 黄豆芽20g 虾饺20g	
	玉米排骨	5	椒盐猪蹄	5	冰糖红烧肉	5	椒盐蹄膀	5
	玉米20g 小排块100g		猪蹄120g		猪肉120g		蹄膀120g	
	清炒如意	3	豇豆肉丝	3	冬瓜培根	3	花菜培根	3
	黄豆芽80g 猪肉40g		豇豆80g 猪肉40g		冬瓜80g 雪花培根40g		有机花菜80g 雪花培根40g	
	番茄炒蛋	3	麻辣豆腐	3	青椒香干肉丝	3	番茄炒蛋	3
	西红柿80g 鸡蛋40g		豆腐100g 方腿10g 猪肉10g		青椒5g 豆干75g 猪肉40g		西红柿80g 鸡蛋40g	
	冬瓜方腿	3	青椒香干肉丝	3	西红柿炒蛋	3	炒海鲜	3
	冬瓜80g 方腿40g		青椒5g 豆干75g 猪肉40g		西红柿80g 鸡蛋40g		海鲜菇80g 肉丝20g 方腿20g	
青菜油面筋	2	酸辣海带丝	2	青菜木耳	3	蒜泥菠菜	1	
油面筋5g 青菜95g		青椒5g 海带丝95g 方腿20g		木耳5g 青菜95g		蒜泥5g 菠菜95g		
		蒜香油麦菜	2	土豆丝	1			
		蒜泥5g 油麦菜95g		土豆120g				
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
	杭椒鸭肠	5	回锅肉	5	杭椒牛柳	5		
	杭椒10g 鸭肠110g		青椒5g 猪肉115g		杭椒10g 牛柳110g			
	麻辣鸭块	5	干锅鸡	5	红烧鸡腿	5		
	杭椒5g 肉鸭115g		三黄鸡120g		鸡翅根120g			
	辣子鸡	5	红汤牛柳	5	青椒鸭肫	5		
	三黄鸡110g 花生米10g		青椒10g 牛柳110g		青椒10g 鸭肫110g			
	咖喱鸡丁	5	糖醋鸭块	5	咖喱鸡丁	5		
	土豆20g 鸡丁100g		肉鸭120g		土豆20g 鸡丁100g			
	西芹虾仁	3	莴苣培根	3	黄瓜炒蛋	3		
	西芹80g 虾仁40g		莴苣80g 培根40g		黄瓜80g 鸡蛋40g			
	黄瓜炒蛋	3	青椒茭白肉丝	3	金针菇肉丝	3		
	黄瓜80g 鸡蛋40g		青椒5g 茭白80g 猪肉35g		金针菇80g 肉丝40g			
	青椒香干肉丝	3	木耳炒蛋	3	西兰花肉片	2		
青椒5g 豆干75g 猪肉40g		木耳80 鸡蛋40g		西兰花80g 肉片40g				
蒜泥生菜	2	辣白菜	2	辣白菜	2			
蒜泥5g 生菜95g		大白菜100g		白菜120g				
特色套餐	猪肉饭13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	06月3日（周二）		06月4日（周三）		06月5日（周四）		06月6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
	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
	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
	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2
午餐	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
	自选菜品	价格	自选菜品	价格	自选菜品	价格	自选菜品	价格
	香辣虾	5	酸辣肚丝	5	炆拌鸭脆	5	咸蛋黄蒸团虾	5
	基围虾120g		猪肚115g 青椒5g		黄瓜10g 花生米10g 鸭脆100g		咸蛋黄5g 基围虾115g	
	三鲜丸子	5	红烧大排	5	豇豆排骨	5	山药排骨	5
	鹌鹑蛋20g 各种丸子100g		猪大排120g		豇豆20g 小排块100g		山药20g 小排块100g	
	盐水鹅	5	湖南小炒肉	5	干煸鸡翅	5	杭椒鸭肠	5
仔鹅120g		杭椒10g 猪肉110g		鸡翅中120g		杭椒10g 鸭肠110g		
烤鸭	5	剁椒鱼块	5	小炒牛百叶	5	炆拌牛肉	5	
鸭腿120g		剁椒5g 草鱼115g		牛百叶100g 黄豆芽10g 青椒10g		黄瓜10g 花生米10g 牛肉100g		
丝瓜炒蛋	3	韭菜炒蛋	3	银鱼炒蛋	3	茼蒿肉片	3	
丝瓜80g 鸡蛋40g		韭菜80g 鸡蛋40g		银鱼80g 鸡蛋40g		茼蒿80g 猪肉片40g		
蒜苗蚕豆	3	毛豆香干炒肉	3	丝瓜面筋	3	西兰花炒木耳	3	
蒜苗20g 蚕豆80g 肉丝20g		毛豆60g 香干20g 肉丝40g		丝瓜80g 面筋5g 鸡蛋35g		西兰花100g 木耳5g 猪肉15g		
蒜叶炒腊肠	3	宫保鸡丁	3	黄瓜魔芋结	3	酸辣海带丝	3	
大蒜叶20g 广式香肠100g		土豆10g 胡萝卜5g 花生米10g 鸡丁95g		黄瓜40g 魔芋结50g 猪肉丝30g		海带丝100g 猪肉20g		
家常豆腐	3	地三鲜	3	青椒肉丝	3	大蒜炒咸肉	3	
豆腐80g 方腿20g 肉丝20g		土豆20g 茄子60g 豇豆20g 肉丝20g		青椒20g 猪肉丝100g		大蒜叶20g 猪肉60g 香干40g		
清炒空心菜	2	茼蒿	3	蒜泥生菜	2	清炒芥蓝菜	2	
空心菜100g		茼蒿120g		蒜泥5g 生菜95g		芥蓝菜100g		
菠菜粉丝	2	木耳青菜	2	清炒鸡毛菜	2	蒜蓉空心菜	2	
菠菜80g 粉丝10g		木耳5g 青菜95g		鸡毛菜100g		空心菜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
	香辣鱼片	5	玉米虾仁	5	小炒牛仔骨	5		
	黑鱼片80g 黄豆芽20g 百叶丝10g 方腿10g		玉米15g 胡萝卜5g 鸡丁100g		牛仔骨120g			
	猪肚鸡	5	口水鸡	5	香炸小黄鱼	5		
	猪肚20g 三黄鸡100g		鸡边腿120g		小黄鱼120g			
	糖醋排骨	5	面筋塞肉	5	水煮肉片	5		
	小排块120g		面筋5g 猪肉115g		猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g			
	清蒸鲳鱼	5	青椒小炒翅根	5	蒜叶炒猪肝	5		
	鲳鱼120g		青椒5g 鸡翅根115g		大蒜叶20g 猪肝100g			
	西红柿炒蛋	3	鱼香茄子	3	木须肉	3		
	西红柿80g 炒蛋40g		胡萝卜10g 茄子60g 肉丝50g		木耳20g 方腿40g 鸡蛋20g 猪肉丝40g			
	鱼香肉丝	3	豇豆肉丝	3	蒜泥茄丝	3		
	胡萝卜20g 洋葱10g 土豆丝20g 鸡蛋10g 肉丝60g		长豇豆80g 猪肉40g		蒜泥5g 茄子95g 猪肉20g			
	药芹香干	3	茼蒿炒蛋	3	宫爆鸡丁	3		
	药芹40g 香干40g 肉丝40g		茼蒿80g 猪肉40g		土豆10g 胡萝卜5g 花生米10g 鸡丁95g			
	酸辣藕片	2	黄瓜	2	剁椒金针菇	2		
藕片100g 方腿20g		黄瓜100g		剁椒5g 金针菇95g				
香菇青菜	2	蒜泥生菜	2	清炒菠菜	2			
香菇5g 青菜95g		蒜泥5g 生菜95g		菠菜100g				
清炒生菜	2	酸辣白菜	2	青椒土豆丝	1			
生菜100g		大白菜100g		青椒5g 土豆丝95g				