

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	06月10日(周二)		06月11日(周三)		06月12日(周四)		06月13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
	青椒腿丁	5	川味辣子鸡	5	土豆鸡块	5	豇豆排骨	5
	青椒5g 鸡腿肉丁115g		三黄鸡100g 香干15g 花生米5g		土豆20g 仔鹅100g		豇豆10g 小排块110g	
	玉米鸡丁	5	椒香鱼片	5	避风塘炒虾	5	水煮肉片	5
	玉米15g 鸡丁100g 花生米5g		黑鱼片100g 黄豆芽10g 干丝10g		面包糠5g 基围虾115g		猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g	
	三鲜丸子	5	蒜苗炒牛柳	5	青椒腊肠	5	酱烧鸭腿	5
	鹌鹑蛋20g 各种丸子100g		蒜苗10g 牛柳110g		青椒5g 广式香肠115g		鸭腿120g	
	红烧大排	5	红烧翅根	5	辣子鸡	5	宫保鸡丁	5
	猪大排120g		鸡翅根120g		三黄鸡110g 花生米10g		土豆10g 鸡丁100g 花生米10g	
	干锅鸭块	5	宫保鸡丁	5	三鲜丸子	5	豇豆肉丝	3
	肉鸭120g		土豆10g 鸡丁100g 花生米10g		鹌鹑蛋20g 各种丸子100g		豇豆80g 猪肉40g	
	肉沫粉丝豆芽	3	西兰花虾糕	3	麻婆豆腐	3	西兰花虾糕	3
	猪肉20g 粉丝60g 黄豆芽40g		西兰花80g 虾糕40g		豆腐90g 方腿20g 猪肉10g		西兰花80g 虾糕40g	
	家常豆腐	3	西红柿炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	肉沫炖蛋	3
	豆腐100g 方腿20g		西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		猪肉10g 鸡蛋110g	
	西红柿炒蛋	3	西芹香干肉丝	3	干锅土豆片	3	生瓜培根	3
	西红柿80g 鸡蛋40g		西芹10g 香干80g 猪肉30g		土豆丝80g 青椒5g 方腿20g 猪肉15g		生瓜80g 培根40g	
	干锅土豆片	3	青椒海带丝	3	毛豆肉丝	2	青菜面筋	3
土豆丝80g 青椒5g 方腿20g 猪肉15g		青椒5g 海带丝100g 猪肉15g		毛豆80g 猪肉40g		青菜95g 面筋5g		
蒜泥菠菜	2	蒜泥空心菜	2	木耳青菜				
蒜泥5g 菠菜95g		蒜泥5g 空心菜95g		木耳5g 青菜95g				
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
	尖椒鸭肠	5	口水鸡	5	蒜苗小炒肉	5	口水鸡	5
	杭椒10g 鸭肠110g		鸡边腿120g		蒜苗10g 猪肉110g		鸡边腿120g	
	椒盐扇骨	5	川味回锅肉	5	辣子鸭块	5	椒盐扇骨	5
	扇子骨120g		青椒5g 猪肉100g 香干15g		肉鸭110g 花生米10g		扇子骨120g	
	胡萝卜焖鸡	5	尖椒鸡丁	5	青椒牛柳	5	毛血旺	5
	胡萝卜20g 三黄鸡100g		杭椒10g 鸡丁110g		青椒10g 牛柳110g		牛百叶50g 鸭血10g 百叶10g 黄豆芽20g 虾饺20g	
	鱼香肉丝	5	年糕排骨	5	蒜叶炒猪肝	5	椒盐鸭腿	5
	胡萝卜20g 洋葱20g 鸡蛋20g 猪肉60g		年糕50g 小排块100g		大蒜叶5g 洋葱5g 猪肝110g		鸭腿120g	
	炆拌茼蒿丝	3	韭黄肉丝	3	蒜苗肉丝	3	包菜粉丝	3
	茼蒿100g 猪肉20g		韭黄80g 猪肉40g		蒜苗80g 猪肉40g		包菜60g 粉丝40g 猪肉20g	
	肉沫炖蛋	3	木须肉	3	干锅花菜	3	酸辣藕片	3
	猪肉10g 鸡蛋110g		木耳60g 猪肉20g 虾糕20g 鸡蛋20g		花菜80g 虾糕30g 猪肉10g		藕片80g 猪肉40g	
	干锅花菜	3	肉沫炖蛋	3	青椒鸡蛋	3	茼蒿炒蛋	3
	花菜80g 虾糕30g 猪肉10g		猪肉10g 鸡蛋110g		青椒10g 鸡蛋110g		茼蒿80g 鸡蛋40g	
	包菜粉丝	3	土豆肉片	3	辣白菜	2	青椒百叶	3
	包菜60g 粉丝40g 猪肉20g		土豆80g 猪肉40g		大白菜100g		青椒5g 百叶95g 方腿20g	
空心菜	2	小青菜	2	土豆丝	1	清炒菠菜	2	
空心菜100g		小青菜100g		土豆100g		菠菜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10日 (周二)		06月11日 (周三)		06月12日 (周四)		06月13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
	大盘鸡	5	干锅蹄膀	5	酱大骨	5	辣子鸡	5
	三黄鸡120g		蹄膀120g		棒骨120g		三黄鸡110g 花生米10g	
	三色鸡丁	5	口水鸡	5	麻辣鸡块	5	椒盐猪蹄	5
	胡萝卜10g 土豆10g 黄瓜5g 鸡丁90g 花生米5g		鸡边腿120g		三黄鸡120g		猪蹄120g	
	椒盐扇骨	5	毛豆烧鸡	5	玉米排骨	5	湖南小炒肉	5
	扇子骨120g		毛豆10g 三黄鸡110g		玉米20g 小排块100g		杭椒5g 红椒5g 牛柳110g	
	红烧肉	5	麻辣香锅	5	青椒香干牛柳	5	年糕鸡块	5
	猪肉120g		鹌鹑蛋10g 各种丸子80g 青椒5g 洋葱5g 猪肉20g		青椒5g 豆干15g 牛柳100g		年糕20g 三黄鸡100g	
	菠萝咕咾肉	5	肉沫茄子	3	西兰花肉丝	3	肉沫茄子	3
	菠萝10g 鸡米花110g		茄子80g 猪肉40g		西兰花80g 肉丝40g		茄子80g 猪肉40g	
	青椒香干肉丝	3	大烧百叶	3	红烧千页豆腐	3	红烧千页豆腐	3
	青椒10g 香干80g 猪肉30g		百叶80g 猪肉40g		千页豆腐100g 虾糕20g		千页豆腐100g 虾糕20g	
	蒜苗肉丝	3	香葱炖蛋	3	莴苣培根	3	青椒香干肉丝	3
	蒜苗80g 猪肉40g		炖蛋120g		莴苣80g 培根40g		青椒10g 香干80g 猪肉30g	
	莴苣方腿	3	西红柿炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	木耳毛白菜	2
	莴苣80g 方腿40g		西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		木耳5g 毛白菜95g	
	干锅包菜	3	青菜木耳	2	香菇青菜	2		
包菜100g 虾糕10g 猪肉10g		木耳5g 青菜95g		香菇5g 青菜95g				
香菇青菜	2							
香菇5g 青菜95g								
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
	水煮肉片	5	香辣翅根	5	杭椒鸭胗	5	青椒香干牛柳	5
	猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g		鸡翅根120g		杭椒10g 鸭胗110g		青椒5g 豆干15g 牛柳100g	
	麻辣鸭块	5	年糕排骨	5	红烧鸡腿	5	青椒扇骨	5
	杭椒5g 肉鸭115g		年糕20g 小排块100g		鸡翅根120g		青椒10g 扇子骨110g	
	玉米排骨	5	椒盐扇骨	5	青椒扇骨	5	麻辣香锅	5
	玉米20g 小排块100g		扇子骨120g		青椒10g 扇子骨110g		鹌鹑蛋10g 各种丸子80g 青椒5g 洋葱5g 猪肉20g	
	红烧鸡腿	5	辣子鸡	5	青椒猪肝	5	水煮肉片	5
	鸡翅根120g		三黄鸡110g 花生米10g		青椒10g 猪肝110g		猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g	
	西兰花培根	3	莴苣培根	3	肉沫炖蛋	3	黄豆芽炒肉	3
	西兰花100g 培根20g		莴苣80g 培根40g		猪肉10g 鸡蛋110g		黄豆芽80g 猪肉40g	
	炒干丝	3	花菜肉丝	3	黄瓜肉丝	3	西兰花培根	3
	干丝100g 胡萝卜5g 虾糕15g		花菜80g 猪肉40g		黄瓜80g 肉丝40g		西兰花80g 培根40g	
	肉沫炖蛋	3	香辣土豆片	3	香辣土豆片	3	生瓜炒蛋	3
	猪肉10g 鸡蛋110g		土豆100g 猪肉20g		土豆100g 猪肉20g		生瓜80g 鸡蛋40g	
白菜木耳	2	蒜泥空心菜	2	蒜泥空心菜	2	蒜泥苋菜	2	
木耳5g 白菜95g		蒜泥5g 空心菜95g		蒜泥5g 空心菜95g		蒜泥5g 苋菜95g		
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10日（周二）		06月11日（周三）		06月12日（周四）		06月13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
	虾仁腰果鸡丁	5	糯米排骨	5	西红柿炖牛腩	5	红烧牛仔骨	5
	虾仁20g 腰果10g 鸡丁90g		糯米10g 小排块110g		西红柿20g 牛腩100g		牛仔骨120g	
	酸菜烤鱼	5	盐水鹅	5	大蒜猪肚	5	椒盐扇骨	5
	酸菜10g 草鱼110g		仔鹅120g		大蒜5g 猪肚115g		扇子骨120g	
	椒盐猪蹄	5	爆香基围虾	5	剁椒鱼块	5	黄金肉圆	5
	猪蹄120g		基围虾120g		剁椒5g 草鱼115g		猪肉120g	
	黄金肉圆	5	冬瓜鱼丸	5	烤鸭腿	5	毛血旺	5
	猪肉120g		冬瓜20g 鱼丸100g		鸭腿120g		牛百叶50g 鸭血10g 百叶10g 黄豆芽20g 虾仁20g	
	大蒜炒豆腐	3	银鱼炒蛋	3	双椒炒蛋	3	玉米鸡丁	3
	大蒜5g 豆腐100g 猪肉15g		银鱼80g 鸡蛋40g		青椒5g 红椒5g 鸡蛋110g		玉米10g 土豆20g 鸡丁85g 花生米5g	
	早芹肉丝	3	豇豆肉丝	3	平菇肉片	3	平菇肉片	3
	早芹80g 猪肉40g		豇豆80g 肉丝40g		平菇80g 猪肉40g		平菇80g 猪肉40g	
	茼蒿炒蛋	3	大蒜咸肉	3	包菜粉丝	3	毛豆炒蛋	3
	茼蒿80g 鸡蛋40g		大蒜80g 咸肉40g		包菜60g 粉丝40g 猪肉20g		毛豆80g 炒蛋40g	
	蚕豆炒肉	3	酸辣海带丝	3	青椒百叶	3	蒜苗肉丝	3
	蚕豆80g 猪肉40g		海带丝100g 猪肉20g		青椒5g 百叶95g 方腿20g		蒜苗80g 猪肉40g	
	清炒金花菜	2	清炒苋菜	2	清炒空心菜	2	韭黄豆芽	2
金花菜100g		苋菜100g		空心菜100g		韭黄60g 豆芽40g 猪肉20g		
清炒红苋菜	2	菠菜粉丝	2	菠菜油豆腐	2	木耳青菜	2	
红苋菜100g		菠菜80g 粉丝20g		菠菜95g 油豆腐5g		木耳5g 青菜95g		
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
	葱爆肥牛卷	5	香辣鱼片	5	辣椒炒肉	5	红烧鲳鱼	5
	肥牛120g		黑鱼片100g 黄豆芽10g 干丝10g		杭椒10g 猪肉110g		鲳鱼120g	
	茭白肚丝	5	猪肚鸡	5	大盘鸡	5	口水鸡	5
	茭白10g 猪肚110g		猪肚20g 三黄鸡100g		三黄鸡120g		鸡边腿120g	
	蘑菇炒肉	5	糟醋排骨	5	糟醋排骨	5	面筋塞肉	5
	蘑菇20g 猪肉100g		小排块120g		小排块120g		面筋5g 猪肉115g	
	干锅鸭	5	清蒸鲳鱼	5	大蒜猪肝	5	黄豆猪蹄	5
	肉鸭120g		鲳鱼120g		大蒜5g 猪肝115g		黄豆10g 猪蹄110g	
	生瓜炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	鱼香茄子	3
	生瓜80g 炒蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		茄子100g 猪肉20g	
	地三鲜	3	鱼香肉丝	5	鱼香肉丝	3	豇豆肉丝	3
	茄子80g 豇豆10g 猪肉30g		胡萝卜20g 洋葱20g 鸡蛋20g 猪肉60g		胡萝卜20g 洋葱20g 鸡蛋20g 猪肉60g		豇豆80g 猪肉40g	
	大烧百叶	3	药芹香干	3	青椒香干肉丝	3	莴苣炒蛋	3
	百叶80g 猪肉40g		药芹20g 香干60g 猪肉40g		青椒20g 香干60g 猪肉40g		莴苣80g 鸡蛋40g	
	皮蛋豆腐	3	酸辣藕片	3	酸辣藕片	3	肉沫粉丝	3
	皮蛋80g 豆腐40g		藕片80g 猪肉40g		藕片80g 猪肉40g		肉沫40g 粉丝80g	
	木耳青菜	2	香菇青菜	2	木耳青菜	2	清炒苋菜	2
木耳5g 青菜95g		香菇5g 青菜95g		木耳5g 青菜95g		苋菜100g		
白菜面筋	2	清炒生菜	2	清炒生菜	2	清炒菠菜	2	
白菜95g 面筋5g		生菜100g		生菜100g		菠菜100g		