

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	06月16日(周一)		06月17日(周二)		06月18日(周三)		06月19日(周四)		06月20日(周五)		06月21日(周六)	
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	花式点心	价格
	蛋挞	2	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	1
	鸡蛋饼	3	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	生煎包	2
	三角饼	3	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	肉包	3
	菜包	2	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	豆腐汤	3
	煎饺	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	自选菜品	价格
	青椒腿丁	5	辣子鸡	5	川味辣子鸡	5	土豆鸡块	5	豇豆排骨	5	豇豆排骨	5
	青椒5g 鸡腿肉丁115g		三黄鸡110g 花生米10g		三黄鸡100g 香干15g 花生米5g		土豆20g 仔鹌100g		豇豆10g 小排块110g		豇豆10g 小排块110g	
	干煸鸡翅	5	酸菜鱼	5	椒香鱼片	5	避风塘炒虾	5	水煮肉片	5	干煸鸡翅	5
	鸡翅中120g		黑鱼片80g 黄豆芽20g 土豆粉20g		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		鸡翅中120g	
	冬瓜丸子	5	青椒牛柳	5	蒜苗炒牛柳	5	青椒腊肠	5	酱烧鸭腿	5	盐水鹅	5
	冬瓜20g 各种丸子100g		青椒10g 牛柳110g		蒜苗10g 牛柳110g		青椒5g 广式香肠115g		鸭腿120g		仔鹌120g	
	红烧大排	5	椒盐鸭腿	5	红烧翅根	5	辣子鸡	5	宫保鸡丁	5	酸菜鱼	5
	猪大排120g		鸭腿120g		鸡翅根120g		三黄鸡110g 花生米10g		土豆10g 鸡丁100g 花生米10g		黑鱼片80g 黄豆芽20g 土豆粉20g	
	肉沫粉丝豆芽	3	西兰花虾糕	3	宫保鸡丁	5	三鲜丸子	5	豇豆肉丝	3	鱼香肉丝	5
猪肉20g 粉丝60g 黄豆芽40g		西兰花80g 虾糕40g		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		胡萝卜20g 洋葱20g 鸡蛋20g 猪肉60g		
家常豆腐	3	药芹香干肉丝	3	西兰花虾糕	3	麻婆豆腐	3	西兰花虾糕	3	青椒毛豆炒蛋	3	
豆腐100g 方腿20g		药芹10g 香干80g 猪肉30g		西兰花80g 虾糕40g		豆腐90g 方腿20g 猪肉10g		西兰花80g 虾糕40g		青椒5g 毛豆80g 鸡蛋35g		
西红柿炒蛋	3	银鱼炖蛋	3	西红柿炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	肉沫炖蛋	3	三色西兰花	3	
西红柿80g 鸡蛋40g		银鱼10g 炖蛋110g		西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		猪肉10g 鸡蛋110g		青椒5g 红椒5g 黄圆椒5g 西兰花90g 猪肉15g		
青椒土豆片	3	青椒海带丝	3	西芹香干肉丝	3	干锅土豆片	3	生瓜培根	3	蚝油生菜	2	
土豆丝80g 青椒5g 方腿20g 猪肉15g		海带丝100g 肉丝20g		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		生菜100g		
木耳青菜	2	蒜泥空心菜	2	青椒海带丝	3	毛豆肉丝	3	青菜肉丝	2			
木耳5g 青菜95g		蒜泥5g 空心菜95g		青椒5g 海带丝100g 猪肉15g		毛豆80g 猪肉40g		青菜95g 肉筋5g				
				蒜泥5g 空心菜95g	2		木耳青菜	2				
							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	自选菜品	价格	自选菜品	价格
	尖椒鸭肠	5	口水鸡	5	口水鸡	5	蒜苗小炒肉	5	口水鸡	5	冬瓜丸子	5
	杭椒10g 鸭肠110g		鸡边腿120g		鸡边腿120g		蒜苗10g 猪肉110g		鸡边腿120g		冬瓜20g 猪肉100g	
	椒盐扇骨	5	毛血旺	5	川味回锅肉	5	辣子鸭块	5	椒盐扇骨	5	杭椒牛柳	5
	扇子骨120g		牛百叶65g 黄豆芽10g 方腿25g 鸭血20g		青椒5g 猪肉100g 香干15g		肉鸭110g 花生米10g		扇子骨120g		杭椒10g 牛柳110g	
	西部大盘鸡	5	鹌鹑蛋烧肉	5	尖椒鸡丁	5	青椒牛柳	5	毛血旺	5	腰果玉米鸡丁	5
	三黄鸡120g		鹌鹑蛋20g 猪肉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 虾仁20g		玉米20g 腰果10g 鸡丁90g	
	回锅肉	5	鱼香肉丝	5	年糕排骨	5	蒜叶炒猪肝	5	椒盐鸭腿	5	红烧鸡腿	5
	青椒5g 猪肉100g 香干15g		胡萝卜20g 洋葱20g 鸡蛋20g 猪肉60g		年糕20g 小排块100g		大蒜叶5g 洋葱5g 猪肝110g		鸭腿120g		鸡翅根120g	
	三色西兰花	3	炝拌茼蒿丝	3	韭黄肉丝	3	蒜苗肉丝	3	包菜粉丝	3	药芹香干肉丝	3
青椒5g 红椒5g 黄圆椒5g 西兰花90g 猪肉15g		茼蒿100g 猪肉20g		韭黄10g 猪肉40g		蒜苗80g 猪肉40g		包菜60g 粉丝40g 猪肉20g		药芹40g 豆干40g 猪肉40g		
莴苣炒蛋	3	肉沫炖蛋	3	木须肉	3	干锅花菜	3	酸辣藕片	3	咖喱土豆片	3	
莴苣80g 鸡蛋40g		猪肉10g 鸡蛋110g		木耳60g 猪肉20g 鸡蛋20g		花菜80g 虾糕30g 猪肉10g		藕片80g 猪肉40g		土豆片80g 猪肉40g		
酸辣藕片	3	干锅花菜	3	肉沫炖蛋	3	青椒鸡蛋白	3	莴苣炒蛋	3	豇豆茄子	3	
藕片80g 猪肉40g		花菜80g 虾糕30g 猪肉10g		猪肉10g 鸡蛋110g		青椒10g 鸡蛋110g		莴苣80g 鸡蛋40g		豇豆70g 茄子30g 猪肉20g		
空心菜	2	包菜粉丝	3	土豆肉片	3	辣白菜	2	青椒百叶	3	面筋青菜	2	
空心菜100g		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		青菜95g 肉筋5g		
		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	<b>烤肉饭13元:</b> 无骨鸡腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; <b>牛肉套餐15元:</b> 香菜牛肉/土豆牛肉100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g; <b>肥牛套餐16元:</b> 肥牛100g 素菜100g 炖蛋100g 米饭200g; <b>牛肉拉面套餐13元:</b> 牛肉100g 青菜100g 鸡蛋60g 拉面150g; <b>红烧牛肉面15元:</b> 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16日（周一）		06月17日（周二）		06月18日（周三）		06月19日（周四）		06月20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
	红烧排骨	5	口水鸡	5	年糕排骨	5	椒盐扇骨	5	椒盐翘根	5
	小排块120g		鸡边腿120g		年糕20g 小排块100g		扇子骨120g		鸡翅根120g	
	年糕鸡块	5	椒盐猪蹄	5	青椒卷肉	5	口水鸡	5	水煮肉片	5
	年糕20g 三黄鸡100g		猪蹄120g		青椒5g 黄豆芽5g 鸭肉卷110g		鸡边腿120g		猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g	
	椒盐扇骨	5	酸菜鱼	5	大盘鸡	5	青椒腊肠	5	毛豆鸡块	5
	扇子骨120g		黑鱼片80g 黄豆芽20g 土豆粉20g		三黄鸡120g		青椒10g 广式香肠110g		毛豆10g 三黄鸡110g	
	杭椒香干牛柳	5	玉米排骨	5	椒盐猪蹄	5	湖南小炒肉	5	玉米排骨	5
	杭椒10g 香干10g 牛柳100g		玉米20g 小排块100g		猪蹄120g		杭椒10g 鸡胸肉110g		玉米20g 小排块100g	
	冬瓜方腿	3	肉沫茄子	3	麻辣豆腐	3	番茄炒蛋	3	炖蛋	3
	冬瓜80g 方腿40g		茄子100g 猪肉20g		豆腐100g 猪肉20g		西红柿80g 鸡蛋40g		鸡蛋120g	
	番茄炒蛋	3	花菜培根	3	西兰花虾糕	3	肉沫茄子	3	农家豆腐	3
	西红柿80g 鸡蛋40g		花菜100g 培根20g		西兰花80g 虾糕40g		茄子100g 猪肉20g		豆腐100g 猪肉20g	
	七彩千叶豆腐	3	炖蛋	3	生瓜炒蛋	3	清炒如意	3	青椒香干肉丝	3
青椒5g 红椒5g 黄圆椒5g 千页豆腐90g 虾糕15g		鸡蛋120g		生瓜80g 鸡蛋40g		黄豆芽100g 鸡胸肉20g		青椒10g 香干70g 猪肉40g		
蒜泥青菜	2	青菜木耳	2	毛白菜面筋	2	蒜香青菜	2	青菜木耳	2	
蒜泥5g 青菜95g		木耳5g 青菜95g		毛白菜95g 面筋5g		蒜泥5g 青菜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	自选菜品	价格
	杭椒鸭肠	5	川香辣子鸡	5	外婆红烧肉	5	毛血旺	5	青椒牛柳	5
	杭椒10g 鸭肠110g		豆干10g 三黄鸡100g 花生米10g		猪肉120g		牛百叶65g 黄豆芽10g 方腿25g 鸭血20g		青椒10g 牛柳110g	
	红烧鸡腿	5	杭椒鸭腩	5	青椒香干牛柳	5	彩椒鸭腩	5	麻辣鸡块	5
	鸡翅根120g		杭椒10g 鸭腩110g		青椒10g 香干10g 牛柳100g		青椒5g 红椒5g 鸭腩110g		肉鸭120g	
	三鲜丸子	5	百叶卷肉	5	麻辣鸡块	5	红烧大排	5	红烧鸡腿	5
	鹌鹑蛋20g 各种丸子100g		百叶5g 猪肉115g		肉鸭120g		大排120g		鸡翅根120g	
	毛血旺	5	回锅肉	5	咖喱鸡丁	5	葱香鸡米花	5	百叶卷肉	5
	牛百叶65g 黄豆芽10g 方腿25g 鸭血20g		青菜5g 洋葱5g 猪肉110g		土豆20g 鸡丁100g		鸡米花120g		百叶5g 猪肉115g	
	虎皮青椒	3	西兰花炒蛋	3	茼蒿方腿	3	丝瓜炒蛋	3	冬瓜培根	3
	青椒100g 猪肉20g		西兰花100g 鸡蛋20g		茼蒿80g 方腿40g		丝瓜80g 鸡蛋40g		冬瓜80g 培根40g	
	干锅花菜	3	黄瓜肉丝	3	清炒绿豆芽	3	红烧千叶豆腐	3	西兰花方腿	3
	花菜80g 虾糕40g		黄瓜80g 猪肉40g		绿豆芽100g 鸡胸肉20g		千页豆腐100g 虾糕20g		西兰花80g 方腿40g	
	香辣土豆片	3	干锅包菜	3	青菜木耳	2	黄瓜炒蛋	3	干锅花菜	3
	土豆100g 鸡胸肉20g		包菜100g 猪肉20g		木耳5g 青菜95g		黄瓜80g 鸡蛋40g		花菜80g 虾糕40g	
	清炒苋菜	2	蒜泥生菜	2	香辣土豆丝	1	辣白菜	2	蒜泥生菜	2
苋菜100g		蒜泥5g 生菜95g		土豆100g		白菜100g		蒜泥5g 生菜95g		
特色套餐	<b>烤肉饭13元:</b> 无骨鸡腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; <b>叉烧饭套餐13元:</b> 肥牛/叉烧肉/仔排100g 素菜100g 鸡蛋50g 米饭200g; <b>牛肉粉丝汤15元:</b> 牛肉100g 粉丝150g 白菜100g 油豆腐10g; <b>大馄饨15元:</b> 猪肉100g 大馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g; <b>小馄饨15元:</b> 猪肉100g 小馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g; <b>红烧牛肉面16元:</b> 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16日（周一）		06月17日（周二）		06月18日（周三）		06月19日（周四）		06月20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
	板栗鳊筒	5	青椒炒虾	5	炆拌牛肉	5	炆拌鸭珍	5	酸辣肚丝	5
	板栗20g 鳊鱼100g		青椒5g 基围虾115g		牛肉100g 黄瓜15g 花生米5g		鸭珍100g 黄瓜15g 花生米5g		猪肚120g	
	水晶肉圆	5	三鲜肉圆	5	糖醋排骨	5	豇豆排骨	5	红烧大排	5
	糯米10g 猪肉110g		木耳5g 冬瓜5g 鹌鹑蛋20g 鱼丸20g 猪肉70g		小排块120g		豇豆10g 小排块110g		大排120g	
	盐水虾	5	盐水鳊	5	辣子鸡丁	5	干煸鸡翅	5	小炒黄牛肉	5
	基围虾120g		仔母鸡120g		三黄鸡115g 花生米5g		鸡翅120g		牛肉100g 西芹20g	
	香酥小黄鱼	5	烤鸭	5	剁椒鱼块	5	肥牛虾滑	5	剁椒鱼块	5
	小黄鱼120g		鸭腿120g		剁椒5g 草鱼115g		肥牛90g 虾滑20g 黄豆芽10g		剁椒5g 草鱼115g	
	西红柿炒蛋	3	丝瓜炒蛋	3	丝瓜炒蛋	3	银鱼炒蛋	3	韭黄炒蛋	3
	西红柿80g 鸡蛋40g		丝瓜80g 鸡蛋40g		丝瓜80g 鸡蛋40g		银鱼80g 鸡蛋40g		韭黄80g 鸡蛋40g	
	宫保鸡丁	3	豇豆肉丝	3	肉沫冬瓜	3	剁椒茼蒿肉片	3	毛豆炒肉	3
	土豆10g 鸡丁100g 花生米10g		豇豆80g 猪肉40g		肉沫20g 冬瓜100g		剁椒5g 茼蒿75g 猪肉40g		毛豆80g 猪肉40g	
	西芹百合	3	肉沫炖蛋	3	鱼香肉丝	3	黄瓜拌魔芋结	3	宫保鸡丁	3
	西芹20g 百合60g 鸡胸肉40g		肉沫5g 鸡蛋115g		胡萝卜20g 洋葱20g 鸡蛋20g 猪肉60g		黄瓜10g 魔芋结40g		土豆10g 鸡丁100g 花生米10g	
	家常豆腐	3	水芹百叶	3	青椒百叶	3	木耳山药	3	茭白香干肉丝	3
	豆腐100g 方腿20g		水芹60g 百叶40g 猪肉20g		青椒5g 百叶95g 方腿20g		木耳60g 山药40g 猪肉20g		茭白40g 豆干40g 猪肉40g	
	蒜泥空心菜	2	清炒空心菜	2	蒜泥油麦菜	2	清炒青苣菜	2	清炒红苣菜	2
蒜泥5g 空心菜95g		空心菜100g		蒜泥5g 油麦菜95g		青苣菜100g		红苣菜100g		
菠菜粉丝	2	菠菜粉丝	2	香菇青菜	2	清炒鸡毛菜	2	木耳青菜	2	
菠菜80g 粉丝20g		菠菜80g 粉丝20g		香菇5g 青菜95g		鸡毛菜100g		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	自选菜品	价格
	口水鸡	5	香辣鱼片	5	蜜汁烤鸭	5	黑椒牛仔骨	5	玉米虾仁	5
	鸡边腿120g		杭椒5g 红椒5g 黄豆芽10g 黑鱼片100g		鸭腿120g		牛仔骨120g		玉米20g 虾仁100g	
	爆炒猪肝	5	猪肚鸡	5	黑椒大排	5	香炸小黄鱼	5	口水鸡	5
	青椒5g 洋葱5g 猪肝110g		猪肚20g 三黄鸡100g		大排120g		小黄鱼120g		鸡边腿120g	
	麻辣鱼片	5	糖醋排骨	5	清蒸鲈鱼	5	水煮肉片	5	青椒塞肉	5
	杭椒5g 红椒5g 黄豆芽10g 黑鱼片100g		小排块120g		鲈鱼120g		猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g		青椒5g 猪肉115g	
	鹌鹑蛋烧肉	5	清蒸鲳鱼	5	干煸鸡翅	5	蒜叶炒猪肝	5	湖南小炒肉	5
	鹌鹑蛋20g 猪肉100g		鲳鱼120g		鸡翅120g		大蒜叶10g 猪肝110g		杭椒10g 猪肉110g	
	韭黄炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	木耳炒蛋	3	木须肉	3	鱼香茄子	3
	韭黄80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		木耳80g 鸡蛋40g		木耳60g 猪肉20g 虾糕20g 鸡蛋20g		茄子100g 猪肉20g	
	干锅花菜	3	鱼香肉丝	3	药芹香干	3	蒜泥茄丝	3	剁椒萝卜丝	3
	花菜80g 虾糕40g		胡萝卜20g 洋葱20g 鸡蛋20g 猪肉60g		药芹20g 香干60g 猪肉40g		大蒜5g 茄子95g 猪肉20g		胡萝卜80g 剁椒5g 猪肉35g	
	酸辣海带丝	3	药芹香干	3	虎皮尖椒	3	韭黄炒蛋	3	茼蒿炒蛋	3
	海带丝100g 猪肉20g		药芹10g 香干80g 猪肉30g		青椒100g 猪肉20g		韭黄80g 鸡蛋40g		茼蒿80g 鸡蛋40g	
	韭菜香干	3	酸辣藕片	3	肉沫茄子	3	剁椒金针菇	2	黄瓜	3
	韭菜40g 豆干40g 猪肉40g		藕片100g 虾糕20g		茄子100g 猪肉20g		剁椒5g 金针菇95g		黄瓜100g	
	黄瓜	2	香菇青菜	2	蚝油生菜	2	清炒菠菜	2	蒜泥生菜	2
黄瓜100g		香菇5g 青菜95g		生菜100g		菠菜100g		蒜泥5g 生菜95g		
清炒苣菜	2	清炒生菜	2	土豆丝	1	青椒土豆丝	2	酸辣白菜	2	
苣菜100g		生菜100g		土豆100g		土豆100g		白菜100g		