

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	06月23日 (周一)		06月24日 (周二)		06月25日 (周三)		06月26日 (周四)		06月27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
	水煮肉片	5	辣子鸡	5	青椒氽丁	5	辣子鸡	5	干锅虾	5
	猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g		三黄鸡110g 花生米10g		青椒5g 鸡腿肉丁115g		三黄鸡110g 花生米10g		虾110g 洋葱5g 青椒5g	
	毛豆鸡块	5	湖南小炒肉	5	干煸鸡翅	5	酸菜鱼	5	青椒鸡脆	5
	毛豆20g 三黄100g		杭椒10g 猪肉110g		鸡翅中120g		黑鱼片80g 黄豆芽20g 土豆粉20g		青椒10g 鸭腿110g	
	椒盐扇骨	5	咕咾肉	5	冬瓜丸子	5	青椒牛柳	5	年糕排骨	5
	扇子骨120g		鸡米花120g		冬瓜20g 各种丸子100g		青椒10g 牛柳110g		年糕20g 小排块100g	
	黄豆猪蹄	5	土豆排骨	5	红烧大排	5	椒盐鸭腿	5	黄金肉圆	5
	黄豆20g 猪蹄100g		土豆20g 小排块100g		猪大排120g		鸭腿120g		猪肉120g	
	家常豆腐	3	平菇炒蛋	5	肉沫粉丝豆芽	3	西兰花虾糕	3	干煸鸡翅	5
	豆腐100g 方腿20g		平菇80g 鸡蛋40g		猪肉20g 粉丝60g 黄豆芽40g		西兰花80g 虾糕40g		鸡翅115g 青红辣椒5g	
	西红柿炒蛋	3	茄子茄子	3	家常豆腐	3	茼蒿香干肉丝	3	麻婆豆腐	3
	西红柿80g 鸡蛋40g		豇豆20g 茄子60g 猪肉40g		豆腐100g 方腿20g		药片10g 香干80g 猪肉30g		豆腐100g 猪肉20g	
	干锅花菜	3	酸辣藕片	3	西红柿炒蛋	3	银鱼炖蛋	3	滚牙土豆	3
	花菜80g 虾糕30g 猪肉10g		藕片80g 猪肉40g		西红柿80g 鸡蛋40g		银鱼10g 炖蛋110g		土豆100g 猪肉20g	
	青椒肉丝	3	青菜面筋	2	青椒土豆片	3	青椒海带丝	3	木耳青菜	2
	青椒10g 猪肉110g		青菜95g 面筋5g		土豆丝80g 青椒5g 方腿20g 猪肉15g		海带丝100g 肉丝20g		木耳5g 青菜95g	
木耳青菜	2			木耳青菜	2	蒜泥空心菜	2			
木耳5g 青菜95g				木耳5g 青菜95g		蒜泥5g 空心菜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
	尖椒鸭脆	5	口水鸡	5	尖椒鸭肠	5	口水鸡	5	蒜苗牛柳	5
	杭椒10g 鸭脆110g		鸡边腿120g		杭椒10g 鸭肠110g		鸡边腿120g		蒜苗20g 牛柳100g	
	年糕排骨	5	爆炒猪肝	5	椒盐扇骨	5	毛血旺	5	辣子鸡	5
	年糕20g 小排块100g		青椒10g 猪肝110g		扇子骨120g		牛百叶65g 黄豆芽10g 方腿25g 鸭血20g		三黄鸡110g 花生米10g	
	宫保鸡丁	5	酸菜鱼	5	西部大盘鸡	5	鹌鹑蛋烧肉	5	蒜叶猪肝	5
	土豆10g 鸡丁100g 花生米10g		黑鱼片80g 黄豆芽20g 土豆粉20g		三黄鸡120g		鹌鹑蛋20g 猪肉100g		蒜叶10g 猪肝110g	
	红烧大排	5	椒盐扇骨	5	回锅肉	5	虾仁玉米鸡丁	5	干豆角烧肉	5
	大排120g		扇子骨120g		青椒5g 猪肉100g 香干15g		虾仁20g 玉米100g 鸡丁90g		干豆角20g 猪肉100g	
	莴苣炒蛋	3	西兰花虾糕	3	三色西兰花	3	黄瓜炒蛋	3	豆角肉丝	3
	莴苣80g 鸡蛋40g		西兰花80g 虾糕40g		青椒5g 红椒5g 黄圆椒5g 西兰花90g 猪肉15g		黄瓜80g 鸡蛋40g		豆角80g 猪肉40g	
	西兰花虾糕	3	肉沫冬瓜	3	莴苣炒蛋	3	干锅花菜	3	青椒炒蛋	3
	西兰花80g 虾糕40g		肉沫20g 冬瓜100g		莴苣80g 鸡蛋40g		花菜80g 虾糕30g 猪肉10g		青椒20g 鸡蛋100g	
	肉沫冬瓜	3	包菜粉丝	3	酸辣藕片	3	肉沫冬瓜	3	酸辣白菜	2
肉沫20g 冬瓜100g		包菜60g 粉丝40g 猪肉20g		藕片80g 猪肉40g		肉沫20g 冬瓜100g		大白菜100g		
清炒油麦菜	2	蒜蓉娃娃菜	2	空心菜	2	青菜面筋	2	青椒土豆丝	1	
油麦菜100g		蒜蓉5g 娃娃菜95g		空心菜100g		青菜95g 面筋5g		青椒5g 土豆95g		
特色套餐	烤肉饭13元: 无骨牛腩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23日（周一）		06月24日（周二）		06月25日（周三）		06月26日（周四）		06月27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
	水煮肉片	5	椒盐猪蹄	5	红烧排骨	5	口水鸡	5	年糕排骨	5
	猪肉100g 黄豆芽10g 百叶10g		猪蹄120g		小排块120g		鸡边腿120g		年糕20g 小排块100g	
	口水鸡	5	辣子鸡	5	年糕鸡块	5	椒盐猪蹄	5	青椒卷肉	5
	鸡边腿120g		三黄鸡110g 花生米10g		年糕20g 三黄鸡100g		猪蹄120g		青椒5g 黄豆芽5g 鸭肉卷110g	
	椒盐扇骨	5	杭椒鸭肠	5	椒盐扇骨	5	酸菜鱼	5	大盘鸡	5
	扇子骨120g		杭椒10g 鸭肠110g		扇子骨120g		黑鱼片80g 黄豆芽20g 土豆粉20g		三黄鸡120g	
	咖喱鸡丁	5	青椒香干牛柳	5	杭椒香干牛柳	5	玉米排骨	5	椒盐猪蹄	5
	土豆20g 鸡丁100g		青椒10g 香干10g 牛柳100g		杭椒10g 香干10g 牛柳100g		玉米20g 小排块100g		猪蹄120g	
	莴苣培根	3	麻辣豆腐	3	冬瓜方腿	3	肉沫茄子	3	麻辣豆腐	3
	莴苣100g 培根20g		豆腐100g 猪肉20g		冬瓜80g 方腿40g		茄子100g 猪肉20g		豆腐100g 猪肉20g	
	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	花菜培根	3	西兰花虾糕	3
	西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		花菜100g 培根20g		西兰花80g 虾糕40g	
	虎皮青椒	3	冬瓜肉片	3	七彩千叶豆腐	3	炖蛋	3	生瓜炒蛋	3
青椒100g 猪肉20g		冬瓜80g 猪肉40g		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		
毛白菜面筋	2	青菜木耳	2	蒜泥青菜	2	青菜木耳	2	毛白菜面筋	2	
毛白菜95g 面筋5g		木耳5g 青菜95g		蒜泥5g 青菜95g		木耳5g 青菜95g		毛白菜95g 面筋5g		
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
	干锅排骨	5	小炒鸡	5	杭椒鸭肠	5	川香辣子鸡	5	外婆红烧肉	5
	小排块120g		杭椒10g 红椒5g 三黄鸡105g		杭椒10g 鸭肠110g		豆干10g 三黄鸡100g 花生米10g		猪肉120g	
	麻辣香锅	5	精醋排骨	5	红烧鸡腿	5	杭椒鸭脆	5	青椒香干牛柳	5
	各种蔬菜20g 猪肉100g		小排块120g		鸡翅根120g		杭椒10g 鸭脆110g		青椒10g 香干10g 牛柳100g	
	大盘鸡	5	红烧鸡腿	5	三鲜丸子	5	百叶卷肉	5	麻辣鸭块	5
	土豆20g 三黄鸡100g		鸡翅根120g		鹌鹑蛋20g 各种丸子100g		百叶5g 猪肉115g		肉鸭120g	
	酸菜鱼	5	鱼香肉丝	5	毛血旺	5	回锅肉	5	咖喱鸡丁	5
	黑鱼片80g 黄豆芽20g 土豆粉20g		胡萝卜20g 洋葱10g 猪肉90g		牛百叶65g 黄豆芽10g 方腿25g 鸭血20g		青椒5g 洋葱5g 猪肉110g		土豆20g 鸡丁100g	
	西兰花炒蛋	3	黄圆椒炒千页豆腐	3	虎皮青椒	3	西兰花炒蛋	3	莴苣方腿	3
	西兰花100g 鸡蛋20g		黄圆椒5g 豆腐100g 猪肉15g		青椒100g 猪肉20g		西兰花100g 鸡蛋20g		莴苣80g 方腿40g	
	酸辣海带丝	3	西兰花方腿	3	干锅花菜	3	黄瓜肉丝	3	清炒绿豆芽	3
	海带丝100g 猪肉20g		西兰花80g 方腿40g		花菜80g 虾糕40g		黄瓜80g 猪肉40g		绿豆芽100g 鸡胸肉20g	
	青椒香干肉丝	3	莴苣肉片	3	香辣土豆片	3	干锅包菜	3	青菜木耳	2
青椒10g 香干70g 猪肉40g		莴苣80g 猪肉40g		土豆100g 鸡胸肉20g		包菜100g 猪肉20g		木耳5g 青菜95g		
蒜香青菜	2	青椒土豆丝	1	清炒苋菜	2	蒜泥生菜	2	香辣土豆丝	1	
蒜泥5g 青菜95g		青椒5g 土豆95g		苋菜100g		蒜泥5g 生菜95g		土豆100g		
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16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23日（周一）		06月24日（周二）		06月25日（周三）		06月26日（周四）		06月27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
午餐	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
	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
	虾仁腰果鸡丁	5	油焖基围虾	5	板栗鳊筒	5	糯米排骨	5	西红柿炖牛腩	5
	虾仁20g 腰果10g 鸡丁90g		基围虾120g		板栗20g 鳊鱼100g		糯米10g 小排块110g		西红柿20g 牛腩100g	
	酸菜烤鱼	5	山药排骨	5	水晶肉圆	5	盐水鹅	5	大蒜猪肚	5
	酸菜10g 草鱼110g		山药20g 小排块100g		糯米10g 猪肉110g		仔鹅120g		大蒜5g 猪肚115g	
	椒盐猪蹄	5	干豆角烧肉	5	盐水虾	5	爆香基围虾	5	剁椒鱼块	5
猪蹄120g		干豆角20g 猪肉100g		基围虾120g		基围虾120g		剁椒5g 草鱼115g		
冬瓜鱼圆	5	炆拌牛肉	5	香酥小黄鱼	5	冬瓜鱼丸	5	烤鸭腿	5	
冬瓜20g 鱼圆100g		黄瓜15g 花生米5g 牛肉100g		小黄鱼120g		冬瓜20g 鱼丸100g		鸭腿120g		
大蒜炒豆腐	3	西红柿炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	银鱼炒蛋	3	双椒炒蛋	3	
大蒜5g 豆腐100g 猪肉15g		西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		银鱼80g 鸡蛋40g		青椒5g 红椒5g 鸡蛋110g		
丝瓜炒面筋	3	三色西兰花	3	宫保鸡丁	3	豇豆肉丝	3	平菇肉片	3	
丝瓜75g 猪肉40g 面筋5g		青椒5g 红椒5g 黄豆瓣5g 西兰花70g 虾糕35g		土豆10g 鸡丁100g 花生米10g		豇豆80g 肉丝40g		平菇80g 猪肉40g		
双椒炒蛋	3	酸辣海带丝	3	西芹百合	3	大蒜咸肉	3	包菜粉丝	3	
青椒10g 红椒10g 鸡蛋100g		海带丝100g 猪肉20g		西芹20g 百合60g 鸡胸肉40g		大蒜80g 咸肉40g		包菜60g 粉丝40g 猪肉20g		
药芹肉丝	3	蒜蓉娃娃菜	2	家常豆腐	3	酸辣海带丝	3	青椒百叶	3	
药芹80g 猪肉40g		蒜蓉5g 娃娃菜95g		豆腐100g 方腿20g		海带丝100g 猪肉20g		青椒5g 百叶95g 方腿20g		
清炒金花菜	2	清炒芥蓝菜	2	蒜泥空心菜	2	清炒苋菜	2	清炒空心菜	2	
金花菜100g		芥蓝菜100g		蒜泥5g 空心菜95g		苋菜100g		空心菜100g		
清炒红苋菜	2	蒜蓉油麦菜	2	菠菜粉丝	2	菠菜粉丝	2	菠菜油豆腐	2	
红苋菜100g		蒜蓉5g 油麦菜95g		菠菜80g 粉丝20g		菠菜80g 粉丝20g		菠菜95g 油豆腐5g		
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
	葱爆肥牛卷	5	酸菜鱼	5	葱爆肥牛卷	5	香辣鱼片	5	辣椒炒肉	5
	肥牛120g		酸菜20g 黄豆芽10g 黑鱼片90g		肥牛120g		黑鱼片100g 黄豆芽10g 干丝10g		杭椒10g 猪肉110g	
	茭白肚丝	5	大盘鸡	5	茭白肚丝	5	猪肚鸡	5	大盘鸡	5
	茭白10g 猪肚110g		土豆20g 三黄鸡100g		茭白10g 猪肚110g		猪肚20g 三黄鸡100g		三黄鸡120g	
	生炒排骨	5	爆炒脆肚	5	蘑菇炒肉	5	糖醋排骨	5	糖醋排骨	5
	小排块120g		青椒5g 红椒5g 猪肚110g		蘑菇20g 猪肉100g		小排块120g		小排块120g	
	干锅鸭	5	麻辣水煮虾滑	5	干锅鸭	5	清蒸鲳鱼	5	大蒜猪肝	5
	肉鸭120g		虾滑100g 黄豆芽10g 百叶10g		肉鸭120g		鲳鱼120g		大蒜5g 猪肝115g	
	生瓜炒蛋	3	莴苣炒蛋	3	生瓜炒蛋	3	西红柿炒蛋	3	西红柿炒蛋	3
	生瓜80g 炒蛋40g		莴苣80g 炒蛋40g		生瓜80g 炒蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g		西红柿80g 鸡蛋40g	
	地三鲜	3	豇豆茄子	3	地三鲜	3	鱼香肉丝	5	鱼香肉丝	3
	茄子80g 豇豆10g 猪肉30g		豇豆10g 茄子70g 猪肉40g		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	
	大烧百叶	3	肉汁煮鸡	3	大烧百叶	3	药芹香干	3	青椒香干肉丝	3
	百叶80g 猪肉40g		猪肉20g 素鸡100g		百叶80g 猪肉40g		药芹20g 香干60g 猪肉40g		青椒20g 香干60g 猪肉40g	
皮蛋豆腐	3	鱼香肉丝	3	皮蛋豆腐	3	酸辣藕片	3	酸辣藕片	3	
皮蛋80g 豆腐40g		胡萝卜20g 洋葱10g 猪肉90g		皮蛋80g 豆腐40g		藕片80g 猪肉40g		藕片80g 猪肉40g		
木耳青菜	2	清炒冬瓜	2	木耳青菜	2	香菇青菜	2	木耳青菜	2	
木耳5g 青菜95g		冬瓜100g		木耳5g 青菜95g		香菇5g 青菜95g		木耳5g 青菜95g		
白菜面筋	2	蒜蓉油麦菜	2	白菜面筋	2	清炒生菜	2	清炒生菜	2	
白菜95g 面筋5g		蒜蓉5g 油麦菜95g		白菜95g 面筋5g		生菜100g		生菜100g		