常州市第三中学食堂菜谱（2025年9月8日至9月13日）

9.8（周一）		9.9（周二）		9.10（周三）		9.11（周四）		9.12（周五）		9.13（周六）	
早餐		早餐		早餐		早餐		早餐		早餐	
虾仁包 90g	3元	鲜汁肉包 90g	3元	咖喱牛肉包 90g	3元	鲜汁肉包 90g	3元	奶黄包 50g	2元	鲜汁肉包 90g	3元
菜包 90g	2元	菜包 90g	2元	菜包 90g	2元	菜包 90g	2元	豆沙包 90g	2元	豇豆包 90g	2元
鲜汁肉包 90g	3元	酸菜包 90g	2元	鲜汁肉包 90g	3元	奶黄包 50g	2元	鲜汁肉包 90g	3元	萝卜丝肉包 90g	2元
奥尔良鸡肉包 90g	2元	烧麦 100g	2元	奥尔良鸡肉包 90g	2元	烧麦 100g	2元	马拉糕 100g	2.5元	烧麦 100g	2元
烧麦 100g	2元	黑米糕 75g	3元	烧麦 100g	2元	马拉糕 100g	2.5元	烧麦 100g	2元	黑米糕 75g	3元
马拉糕 100g	2.5元	花卷 100g	2元	马拉糕 100g	2.5元	花卷 100g	2元	菜包 90g	2元	马拉糕 100g	2.5元
茶叶蛋 60g	2元	茶叶蛋 60g	2元	茶叶蛋 60g	2元	茶叶蛋 60g	2元	水煮蛋 60g	1.5元	茶叶蛋 60g	2元
水煮蛋 60g	1.5元	水煮蛋 60g	1.5元	水煮蛋 60g	1.5元	水煮蛋 60g	1.5元	蛋挞 75g	2元	水煮蛋 60g	1.5元
蛋挞 75g	2元	蛋挞 75g	2元	蛋挞 75g	2元	麻团 100g	3元	花卷 100g	2元	蛋挞 70g	2元
花卷 100g	2元	红糖馒头 100g	2元	花卷 100g	2元	水塔糕 90g	3元	酱香饼 150g	3元	锅贴 30g	1元/个
韭菜鸡蛋饼 150g	3元	鸡蛋饼 150g	3元	蒸饺 25g	1元/个	紫薯包 80g	3元	蒸饺 25g	1元/个	鸡蛋饼 150g	3元
蒸饺 25g	1元/个	锅贴 30g	3元	葱香三角饼 150g	3元	韭菜饼 150g	3元	韭菜盒子 80g	3元	蒸饺 25g	1元/个
笃烂面 碗	5元	笃烂面 碗	5元	笃烂面 碗	5元	笃烂面 碗	5元	笃烂面 碗	5元	笃烂面 碗	5元
豆腐汤 碗	3元	豆腐汤 碗	3元	豆腐汤 碗	3元	豆腐汤 碗	3元	豆腐汤 碗	3元	豆腐汤 碗	3元
粥 碗	1元	粥 碗	1元	粥 碗	1元	粥 碗	1元	粥 碗	1元	粥 碗	1元
豆浆 250g	2.5元	豆浆 250g	2.5元	豆浆 250g	2.5元	豆浆 250g	2.5元	豆浆 250g	2.5元	豆浆 250g	2.5元
午餐自选		午餐自选		午餐自选		午餐自选		午餐自选		午餐自选	
玉米腰果虾仁 虾仁:80g玉米粒30g腰果10g	5元	芥蓝炒牛肉 牛肉100g芥蓝20g	5元	清蒸扇子骨 扇子骨200g小米辣5g杭椒10g	5元	口水猪蹄 猪蹄120g花生米10g小米辣5g杭椒10g	5元	蜜汁红烧肉 带皮五花肉120g	5元	椒盐扇子骨 扇子骨200g	5元
蒜香排骨 小排块120g	5元	年糕鸡翅根 鸡翅中100g年糕20g	5元	酸菜烩猪肚 猪肚80g酸菜20g莴笋20g	5元	年糕鸡翅香辣虾 基围虾80g鸡翅中30g年糕10g	5元	蛋饺烩三鲜 鱼圆70g鹌鹑蛋20g蛋饺40g	5元	干煸鸡块 有骨鸡上腿120g药芹10g	5元
鲜椒蒸鱼块 巴沙鱼块130g青椒5g红椒5g	5元	千张肉卷 去皮前夹肉120g百叶10g	5元	口水鸡 有骨鸡上腿120g	5元	雪菜毛豆烧鸡块 有骨鸡上腿100g毛豆10g雪菜10g	5元	酱圆骨 棒骨200g	5元	鲜椒蒸鱼片 巴沙鱼片120g青椒10g红椒10g	5元
香菇板栗烧鸡 有骨鸡上腿110g香菇10g	5元	蒜蓉粉丝基围虾 基围虾80g龙口粉丝40g	5元	椒盐鸭块 鸭腿120g青椒5g红椒5g洋葱5g	5元	玉米炖排骨 小排块100g玉米20g	5元	葱油鸡 有骨鸡上腿120g	5元	烤大大鸭腿 鸭边腿150g	5元
炖蛋 鸡蛋120g	3元	金针菇炒鸡蛋 金针菇80g鸡蛋40g	3元	西红柿炒蛋 西红柿80g鸡蛋40g	3元	西葫芦炒鸡蛋 西葫芦80g鸡蛋40g	3元	西红柿炒蛋 西红柿80g鸡蛋40g	3元	肉沫炖蛋 去皮前夹肉20g鸡蛋100g	3元
豇豆肉丝 精肉丝40g豇豆80g	3元	花菜炒肉片 精肉片40g花菜80g	3元	土豆丝炒肉片 精肉丝40g土豆80g	3元	酸菜鸭血豆腐 鸭血30g豆腐70g酸菜20g	3元	农家地三鲜 去皮前夹肉30g茄子50g土豆30g青椒10g	3元	花菜炒肉片 精肉片40g花菜80g	3元
咖喱豆腐 豆腐100g青豆10g胡萝卜10g	3元	药芹香肠 香肠30g药芹90g	3元	西芹烤肠 烤肠30g西芹90g	3元	花菜肉丝 精肉丝40g花菜80g	3元	冬瓜香肠 香肠30g冬瓜90g	3元	土豆烤肠 烤肠30g土豆90g	3元
黄瓜炒香肠 香肠30g黄瓜90g	3元	干锅千叶豆腐 精肉片40g麸80g	3元	娃娃菜肉沫粉丝 去皮前夹肉30g娃娃菜70g粉丝20g	3元	包菜炒肉片 精肉片40g包菜80g	3元	西兰花肉片 精肉片40g西蓝花80g	3元	茭白肉丝 精肉丝40g茭白80g	3元
青菜油豆腐 青菜95g油豆腐5g	2元	清炒菠菜 菠菜100g	2元	毛白菜 毛白菜100g	2元	大白菜 大白菜100g	2元	清炒菠菜 菠菜100g	2元	青菜 青菜100g	2元
大白菜 大白菜100g	2元	毛白菜 毛白菜100g	2元	青菜油面筋 青菜95g油面筋5g	2元	青菜木耳 青菜95g木耳5g	2元	毛白菜 毛白菜100g	2元	娃娃菜 娃娃菜100g	2元
菌菇崩骨汤（免费） 蘑菇5g小排块5g	0元	西红柿蛋汤（免费） 西红柿5g鸡蛋5g	0元	牛肉羹（免费） 牛5g内脂豆腐5g鸡蛋5g	0元	冬瓜海带汤（免费） 冬瓜5g海带丝5g	0元	萝卜排骨汤（免费） 小排块5g萝卜5g	0元	菌菇火腿鸡蛋汤（免费） 海鲜菇2g火腿2g平菇2g鸡蛋5g	0元
绿豆汤（免费） 绿豆5g	0元	银耳汤（免费） 银耳5g红枣5g	0元	元宵汤（免费） 小元宵10g	0元	银耳汤（免费） 银耳5g红枣5g	0元	玉米羹（免费） 玉米粒5g鸡蛋5g	0元	银耳汤（免费） 银耳5g红枣5g	0元
午餐特色餐		午餐特色餐		午餐特色餐		午餐特色餐		午餐特色餐		午餐特色餐	
干锅排骨 小排100g花菜20g土豆20g丸子40g藕20g年糕20g金针菇20g脆骨肠50g	15元	黑椒牛柳火锅面 牛柳80g年糕10g洋葱10g火锅面100g蔬菜100g	15元	韩式牛肉排饭 牛肉80g胡萝卜20g蔬菜50g玉米粒10g海苔5g杏鲍菇20	15元	奥尔良烤肉饭 无骨鸡上腿150g蔬菜100g黑椒鸡块120g米饭100g	13元	特色毛血旺 牛百叶5g鸭血20g方腿20g脆尿午丸20g鱼丸20g包心鱼卷20g黄豆芽10g金针菇10g土豆粉20g	15元	土豆牛腩饭（酸菜鸭血豆腐、蔬菜） 牛腩100g土豆20g鸭血30g豆腐80g酸菜10g蔬菜100g	15元
香辣肥牛盖浇饭（西红柿炒蛋、蔬菜） 肥牛100g金针菇20g洋葱20g西红柿80g鸡蛋40g蔬菜100g	15元	小炒肉盖浇饭（土豆丝肉丝、蔬菜） 五花肉100g杭椒50g精肉丝40g土豆80g蔬菜100g	13元	干锅椒麻鸡 有骨鸡上腿100g花菜20g土豆20g丸子40g西芹20g年糕20g金针菇20g肉肠50g	15元	香辣肥牛盖浇饭（西红柿炒蛋、蔬菜） 肥牛100g金针菇20g洋葱20g西红柿80g鸡蛋40g蔬菜100g	15元	小炒肉盖浇饭（土豆丝肉丝、蔬菜） 五花肉100g杭椒50g精肉丝40g土豆80g蔬菜100g	13元		
午餐特色面条		午餐特色面条		午餐特色面条		午餐特色面条		午餐特色面条		午餐特色面条	
葱油拌面	5元	葱油拌面	5元	葱油拌面	5元	葱油拌面	5元	葱油拌面	5元	葱油拌面	5元
西红柿鸡蛋面（汤面）	7元	西红柿鸡蛋面（汤面）	7元	西红柿鸡蛋面（汤面）	7元	西红柿鸡蛋面（汤面）	7元	西红柿鸡蛋面（汤面）	7元	西红柿鸡蛋面（汤面）	7元
去皮前夹肉50g西红柿80g鸡蛋40g蔬菜50g		去皮前夹肉50g西红柿80g鸡蛋40g蔬菜50g		去皮前夹肉50g西红柿80g鸡蛋40g蔬菜50g		去皮前夹肉50g西红柿80g鸡蛋40g蔬菜50g		去皮前夹肉50g西红柿80g鸡蛋40g蔬菜50g		去皮前夹肉50g西红柿80g鸡蛋40g蔬菜50g	
特色炸酱手擀面 去皮前夹肉40g香干50g大葱10g香菇10g面条100g	8元	特色炸酱手擀面 去皮前夹肉40g香干50g大葱10g香菇10g面条100g	8元	特色炸酱手擀面 去皮前夹肉40g香干50g大葱10g香菇10g面条100g	8元	特色炸酱手擀面 去皮前夹肉40g香干50g大葱10g香菇10g面条100g	8元	特色炸酱手擀面 去皮前夹肉40g香干50g大葱10g香菇10g面条100g	8元	特色炸酱手擀面 去皮前夹肉40g香干50g大葱10g香菇10g面条100g	8元
注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品	
晚餐自选		晚餐自选		晚餐自选		晚餐自选		晚餐自选		晚餐自选	
红烧大排 大排120g	5元	冬瓜烧排骨 小排块100g冬瓜20g	5元	红烧肉 带皮五花肉120g	5元	年糕烧排骨 小排块100g年糕20g	5元	椒盐扇子骨 扇子骨200g青椒5g红椒5g洋葱5g	5元	红烧大排 大排120g	5元
辣子鸡 有骨鸡上腿120g	5元	红烧鸡块 鸡翅根100g年糕20g洋葱5g青椒5g红椒5g	5元	啤酒鸭 鸭腿110g板栗10g	5元	茄汁锅包肉 锅包肉120g	5元	土豆烧鸡 有骨鸡上腿110g土豆10g	5元	辣子鸡 有骨鸡上腿120g	5元
鹌鹑蛋烧肉 带皮五花肉110g鹌鹑蛋10g	5元	麻辣丸子 腊鸡腿80g香肠20g土豆20g	5元	杭椒木耳炒鸡 有骨鸡上腿120g杭椒5g	5元	干锅琵琶腿 琵琶腿135g	5元	鸡米花 鸡米花120g	5元	鹌鹑蛋烧肉 带皮五花肉110g鹌鹑蛋10g	5元
鸭翅根 鸭翅根150g	5元	香酥鸡米花 鸡米花120g	5元	茄汁锅包肉 锅包肉120	5元	薯条鸭块 鸭腿120g	5元	水煮鱼片 巴沙鱼片100g黄豆芽10g金针菇10g	5元	鸭翅根 鸭翅根150g	5元
酱油炖蛋 鸡蛋120g	3元	西红柿炒蛋 精肉丝30g药芹90g	3元	丝瓜炒鸡蛋 丝瓜80g鸡蛋40g	3元	西红柿炒蛋 西红柿80g鸡蛋40g	3元	土豆丝炒肉丝 精肉丝40g土豆80g	3元	蕃茄炒鸡蛋 西红柿80g鸡蛋40g	3元
肉沫茄子 去皮前夹肉30g豆豆30g茄子40g	3元	干煸豇豆 去皮前夹肉30g豆豆90g	3元	冬瓜香肠 香肠30g冬瓜90g	3元	肉沫茄子 去皮前夹肉40g茄子80g	3元	肉沫西葫芦 去皮前夹肉20g西葫芦100g	3元	花菜培根 培根30g花菜90g	3元
丝瓜炒酥肉 丝瓜80g小酥肉40g	3元	杏鲍菇肉片 精肉片40g杏鲍菇80g青椒10g	3元	干锅鱼豆腐 去皮前夹肉30g鱼豆腐70g洋葱15g青椒5g	3元	土豆丝炒肉丝 精肉丝30g土豆80g青椒10g	3元	干煸豇豆 去皮前夹肉30g豇豆90g	3元	豇豆肉丝 精肉丝40g豇豆80g	3元
莲藕肉片 精肉片40g藕80g	3元	娃娃菜香肠 韭黄80g鸡蛋40g	3元	青椒平菇肉片 精肉片40g腐竹80g青椒5g	3元	肉沫粉丝 去皮前夹肉30g粉丝800	3元	西红柿炒蛋 西红柿80g鸡蛋40g	3元	莴笋肉片 精肉片40g藕80g	3元
青菜油豆腐 青菜95g油豆腐5g	2元	清炒菠菜 菠菜100g	2元	毛白菜 毛白菜100g	2元	大白菜 大白菜100g	2元	清炒菠菜 菠菜100g	2元	青菜 青菜100g	2元
大白菜 大白菜100g	2元	毛白菜 毛白菜100g	2元	青菜油面筋 青菜95g油面筋5g	2元	青菜木耳 青菜95g木耳5g	2元	毛白菜 毛白菜100g	2元	娃娃菜 娃娃菜100g	2元
西红柿蛋汤（免费） 西红柿5g鸡蛋5g	0元	紫菜蛋汤（免费） 紫菜5g鸡蛋5g	0元	金针菇蛋汤（免费） 金针菇5g鸡蛋5g	0元	榨菜蛋汤（免费） 榨菜5g鸡蛋5g	0元	冬瓜海带汤（免费） 冬瓜5g海带丝5g	0元	金针菇蛋汤（免费） 金针菇5g鸡蛋5g	0元
晚特色餐		晚特色餐		晚特色餐		晚特色餐		晚特色餐		晚特色餐	
虾仁香肠炒饭 虾仁:40g彩色玉米粒15g米饭100g	15元	虾仁香肠炒饭 虾仁:40g彩色玉米粒15g米饭100g	15元	虾仁香肠炒饭 虾仁:40g彩色玉米粒15g米饭100g	15元	虾仁香肠炒饭 虾仁:40g彩色玉米粒15g米饭100g	15元	虾仁香肠炒饭 虾仁:40g彩色玉米粒15g米饭100g	15元	虾仁香肠炒饭 虾仁:40g彩色玉米粒15g米饭100g	15元
酸汤水饺 水饺300g素菜50g	13元	酸汤水饺 水饺300g素菜50g	13元	酸汤水饺 水饺300g素菜50g	13元	酸汤水饺 水饺300g素菜50g	13元	酸汤水饺 水饺300g素菜50g	13元	酸汤水饺 水饺300g素菜50g	13元
晚餐米面粉		晚餐米面粉		晚餐米面粉		晚餐米面粉		晚餐米面粉		晚餐米面粉	
红汤面/拌面 碗	5元	红汤面/拌面 碗	5元	红汤面/拌面 碗	5元	红汤面/拌面 碗	5元	红汤面/拌面 碗	5元	红汤面/拌面 碗	5元
雪菜米线 去皮前夹肉50g雪菜20g米线100g蔬菜50g	8元	雪菜米线 去皮前夹肉50g雪菜20g米线100g蔬菜50g	8元	雪菜米线 去皮前夹肉50g雪菜20g米线100g蔬菜50g	8元	雪菜米线 去皮前夹肉50g雪菜20g米线100g蔬菜50g	8元	雪菜米线 去皮前夹肉50g雪菜20g米线100g蔬菜50g	8元	雪菜米线 去皮前夹肉50g雪菜20g米线100g蔬菜50g	8元
小馄饨 碗	8元	小馄饨 碗	8元	小馄饨 碗	8元	小馄饨 碗	8元	小馄饨 碗	8元	小馄饨 碗	8元
注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品		注：包含当餐自选菜品	
每餐免费添饭、添面，免费汤		每餐免费添饭、添面，免费汤		每餐免费添饭、添面，免费汤		每餐免费添饭、添面，免费汤		每餐免费添饭、添面，免费汤		每餐免费添饭、添面，免费汤	