

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼

日期	3月9日(周一)		3月10日(周二)		3月11日(周三)		3月12日(周四)		3月13日(周五)	
早餐 (一餐)	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
	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0
	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0
	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1
	生煎包	2	蛋挞	2	蛋挞	2	生煎包	2	蛋挞	2
	菜包	2	生煎包	2	生煎包	2	煎饺(三个)	2	生煎包	2
	煎饺(三个)	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2
	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	煎饺(三个)	2	三角饼	3	煎饺(三个)	2
	三角饼	3	三角饼	3	三角饼	3	肉包	3	三角饼	3
	肉包	3	肉包	3	肉包	3	鸡蛋饼	3	肉包	3
	炒饭+豆奶	4	炒饭+豆奶	4	炒饭+豆奶	4	炒饭+豆奶	4	炒饭+豆奶	4
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
	葱香脆骨	5	红绕大排	5	杭椒香干牛柳	5	冬瓜排骨	5	椒盐猪蹄	5
	猪扇骨(120g)、		猪大排(排骨)(120g)、		杭椒(青,尖)(10g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](100g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		猪蹄块(120g)、	
	水煮肉片	5	冬瓜排骨	5	毛血旺	5	红绕肉	5	青椒香干牛柳	5
	猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](100g)、	
	辣子鸡	5	咕咾肉	5	青椒香肠	5	椒盐鸡翅根	5	水煮肉片	5
	鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸡米花(120g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香肠(110g)、		鸡翅根(120g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、	
	杭椒鸡肠	5	青椒卷肉	5	干锅排骨	5	咕咾肉	5	干锅排骨	5
	鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		辣椒(青,尖)(10g)、鸭肉卷(110g)、		猪小排(排骨)(120g)、		鸡米花(120g)、		猪小排(排骨)(120g)、	
	盐水鸭	5	干锅鸡腿丁	5	酱骨头	5	年貌鸡块	5	毛豆鸡块	5
	鹅(均值)(120g)、		鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		猪筒骨(120g)、		年糕(20g)、鸡(均值)(100g)、		毛豆(20g)、鸡(均值)(100g)、	
青菜毛豆肉丝	3	番茄炒蛋	3	手撕包菜	3	青椒香干肉丝	5	蒜苗肉丝	3	
雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		蒜苗(60g)、猪肉(瘦)(40g)、辣椒(青,尖)(20g)、		
番茄炒蛋	3	肉沫粉丝	3	高糖炒蛋	3	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	
番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		
韭黄培根	3	豆角茄子	3	麻辣海带丝	3	麻辣豆腐	3	麻辣豆腐	3	
蒜黄(80g)、培根(40g)、		茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、		海带丝(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		
豆角肉丝	3	炖蛋	3	番茄炒蛋	3	豆角肉丝	3	肉沫粉丝	3	
精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		
蒜泥青菜	1	木耳青菜	1	葱油青菜	1	蒜泥青菜	1	木耳青菜	1	
小白菜[青菜](95g)、蒜泥(5g)、		小白菜[青菜](95g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、		小白菜[青菜](100g)、		小白菜[青菜](95g)、蒜泥(5g)、		小白菜[青菜](95g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、		
特色套餐	肉肉饭13元: 无骨鸡上腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; 又烧饭套餐13元: 肥牛+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; 红绕牛肉面15元: 牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面条150g, 皮蛋瘦肉粥6元; 皮蛋 20g 猪肉(瘦) 30g 大米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	自选菜品	价格
	青椒香干牛柳	5	杭椒鸭肠	5	素鸡红绕肉	5	杭椒鸭肠	5	红绕仔鸭	5
	辣椒(青,尖)(10g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](100g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		素鸡(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		鸭(120g)、	
	猪筒骨	5	玉米炒鸡翅根	5	咖喱鸡块	5	火锅丸子	5	咖喱鸡丁	5
	猪小排(排骨)(120g)、		鸡翅根(100g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(鲜)(20g)、		胡萝卜(5g)、土豆(马铃薯)(20g)、鸡(均值)(105g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		胡萝卜(5g)、土豆(马铃薯)(20g)、鸡胸肉(切丁)(105g)、	
	三鲜丸子	5	红绕肉	5	水煮肉片	5	青椒扇骨	5	青椒鸡腿丁	5
	蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		辣椒(青,尖,)(5)、猪扇骨(120g)、		鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、	
	干锅翅根	5	麻辣香锅	5	玉米虾仁鸡丁	5	红烧鸡腿	5	回锅肉	5
	鸡翅根(120g)、		各种丸子(110g)、黄豆芽(10g)、		鸡(均值)(80g)、鸡(均值)(20g)、玉米(20g)、		琵琶腿(120g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](80g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(20g)、辣椒(青,尖)(10g)、	
	黄瓜炒蛋	3	西兰花肉丝	3	西兰花肉丝	3	金针菇肉丝	3	高笋方腿	3
	黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		西兰花[绿菜花](100g)、方腿(20g)、		西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		金针菇(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		莴苣(100g)、方腿(20g)、	
花菜培根	3	三色土豆丝	3	黄瓜炒蛋	3	干锅花菜	3	干锅花菜	3	
珍珠花菜(20g)、培根(100g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		珍珠花菜(100g)、培根(20g)、		
青椒肉丝	3	红绕干叶豆腐	3	蒜苗肉丝	3	黄瓜炒蛋	3	香辣土豆丝	3	
辣椒(红,尖)(20g)、辣椒(青,尖)(20g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(80g)、		干贡豆腐(80g)、猪肉(瘦)(30g)、辣椒(青/红,尖)(10g)、		蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
木耳毛白菜	1	辣白菜	1	毛白菜	1	辣白菜	1	辣白菜	1	
毛白菜(95g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、		大白菜(100g)、		毛白菜(100g)、		大白菜(100g)、		大白菜(100g)、		
饮料牛奶	东方树叶全系列	4元/瓶	康师傅无糖冰红茶	3元/瓶	康师傅无糖乌龙茶	3.5元/瓶	矿物质饮用水(康师傅)	1.5元/瓶	饮用矿物质水(冰露)	1.5元/瓶
	饮用天然水(农夫山泉)	1.5元/瓶	常温风味酸奶(蒙牛纯甄)	3.5元/盒	常温风味酸奶(一鸣)	3元/盒	常温风味酸奶(新希望)	3.5元/盒	纯牛奶(全脂)(蒙牛)	2元/盒
	纯牛奶(全脂)(一鸣)	2元/盒	纯牛奶(全脂)(红梅)	2元/盒						
水果	红富士苹果	3元/个	香蕉	2元/个	蜜桔	2元/个	甜橙	3元/个		
蛋白质供能比(NE)	29.6		31.27		31.52		24.6		31.52	
脂肪供能比(NE)	25.18		24.9		22.8		36.78		22.8	
碳水化合物供能比(NE)	45.22		43.83		46.68		38.62		46.68	
总能量(kcal)	2139.4		2194.82		2158.7		2208.19		2158.7	

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼

日期	3月9日(周一)	3月10日(周二)	3月11日(周三)	3月12日(周四)	3月13日(周五)
早餐	花式点心	花式点心	花式点心	花式点心	花式点心
	豆腐汤	豆腐汤	大米粥	豆腐汤	大米粥
	大米粥	大米粥	大米粥	大米粥	豆腐汤
	鸡蛋	水煮鸡蛋/煎蛋	水煮鸡蛋/煎蛋	鸡蛋	水煮鸡蛋/煎蛋
	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞	蛋挞
	生煎包	生煎包	生煎包	生煎包	生煎包
	菜包	菜包	菜包	菜包	菜包
	煎饺(三个)	鸡蛋饼	煎饺(三个)	煎饺(三个)	煎饺(三个)
	鸡蛋饼	三角饼	三角饼	鸡蛋饼	三角饼
	三角饼	肉包	肉包	三角饼	肉包
肉包	炒饭+豆奶	炒饭+豆奶	肉包	炒饭+豆奶	
午餐	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品
	年猪排骨	板栗鳊鱼	剁椒鱼块	孜然羊肉	孜然羊肉
	猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、	鳊鱼(100g)、板栗(20g)、	鲜剁辣椒(5g)、虾(基围虾)(115g)、	羊肉(120g)、	羊肉(120g)、
	口水鸡	椒盐排骨	莴苣烧咸鸭	黄豆猪蹄	莴苣烧咸鸭
	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、	猪小排(排骨)(120g)、	苕苔(20g)、鹅(100g)、	黄豆(10g)、猪蹄块(110g)、	苕苔(20g)、鹅(100g)、
	水晶肉圆	杭椒鸭肠	西芹腰果虾仁	糯米排骨	小炒肉
	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)、糯米(10g)	鸭肠(110g)、杭椒(10g)、	虾仁(90g)、腰果(10g)、西芹(20g)、	猪小排(排骨)(110g)、糯米(10g)、	辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](100g)、
	小炒羊肉	番茄土豆牛腩	百叶结烧肉	煎油虾	烤鱼
	羊肉(120g)、	牛肉(牛腩)(100g)、马铃薯[土豆,洋芋](10g)、西红柿(10g)、	百叶结(10)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](110g)、	基围虾(120g)、	草鱼(100g)、豆腐丝(5g)、黄豆芽(10g)、大白菜(均值)(5g)、
	豇豆茄子肉丝	黄瓜炒蛋	番茄炒蛋	咸肉豆腐	肉沫鸡蛋
	茄子(均值)(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、	黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	豆腐(南豆腐)(100g)、咸五花肉(20g)、	猪肉(瘦)(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、
	大露萝卜肉丝	雪菜冬笋	芦蒿香干肉丝	雪菜冬笋	干锅包菜
	胡萝卜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、	雪菜(40g)、冬笋(40g)、猪肉(瘦)(40g)、	芦蒿(60g)、香干(20)、猪肉(瘦)(40g)、	雪菜(40g)、冬笋(40g)、猪肉(瘦)(40g)、	包菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)
	咸肉豆腐	肉沫鸭丝	蒜泥茄子	虾滑炖蛋	肉沫鸭丝
	豆腐(南豆腐)(100g)、咸五花肉(20g)、	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	猪肉(瘦)(20g)、茄子(100g)、蒜头(5g)	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、
	虾滑炖蛋	大蒜咸肉	干锅包菜	豇豆肉丝	干锅花菜
	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、	咸五花肉(40g)、大蒜(80g)、	包菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)	精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	珍珠花菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)、
	面筋白菜	渡菜	大青菜	大白菜油面筋	毛白菜油豆腐
面筋(5g)、大白菜(95g)、	渡菜(100g)	大青菜(100g)、	白菜(95g)、油面筋(5g)、	毛白菜(100g)、	
大黑菜	娃娃菜	娃娃菜	大黑菜	酸辣白菜	
大黑菜(100g)、	娃娃菜(100g)、	娃娃菜(100g)、	大黑菜(100g)、	大白菜(100g)、	
晚餐	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品
	玉米腰果虾仁	萝卜排骨	尖椒鸭珍	板栗鸡块	葱爆肥牛
	虾仁(90g)、腰果(10g)、玉米(20g)、	猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、	鸭珍(110g)、杭椒(10g)、	鸡(均值)(100g)、板栗(20g)、	大葱(10g)、肥牛(110g)、
	剁椒鱼块	玉米鸡丁	雪菜黄鱼	回锅肉	椒盐排骨
	鲜剁辣椒(5g)、虾(基围虾)(115g)、	鸡(均值)(100g)、玉米(20g)、	小黄鱼(120g)、	猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](80g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(20g)、辣椒(青,尖)(10g)、	猪扇骨(120g)、
	蒜苗炒肉	口水鸡	冬瓜排骨	水煮鱼片	板栗鸡块
	蒜苗(20g)、精盐(0.3g)、猪肉(瘦)(100g)、	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、	猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、	猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、	鸡(均值)(100g)、板栗(20g)、
	百叶卷肉	小炒肉	青椒肚丝	西芹腰果虾仁	青椒肚丝
	豆腐(均值)(5g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](115g)、	辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](100g)、	猪肚(115g)、辣椒(青,尖)(5g)、	虾仁(90g)、腰果(10g)、西芹(20g)、	猪肚(115g)、辣椒(青,尖)(5g)、
	芦蒿肉片	番茄炒蛋	韭菜炒蛋	肉沫鸭丝	药芹香干肉丝
	芦蒿(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	韭菜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、	豆腐干(均值)(80g)、药芹(20g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(20g)、
	西兰花虾球	干锅包菜	药芹肉丝	雪菜毛豆肉丝	宫保鸡丁
	西兰花[绿菜花](100g)、鲜虾(20g)、	包菜(100g)、猪肉(肋脯)[软五花,猪夹心](20g)	药芹(80g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(40g)、	雪菜(40g)、毛豆(40g)、猪肉(瘦)(40g)、	猪肉(肥瘦)(均值)(60g)、花生(鲜)[落花生,长生果](25g)、黄瓜[胡瓜](鲜)(25g)、胡萝卜(10g)、
	炖蛋	西兰花木耳肉片	莴苣虾球	西红柿鸡蛋	西葫芦肉片
	蛋(鸡蛋,均值)(120g)、	西兰花(80g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](5g)、猪肉(瘦)(40g)、	莴苣(100g)、鲜虾(20g)、	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	西葫芦(60g)、精盐(0.3g)、豇豆(长)(20g)、猪肉(瘦)(40g)、
	青椒毛豆肉丝	蒜黄肉丝	毛豆肉丝	剁椒金针菇	炖蛋
	毛豆(均值)(70g)、辣椒(青,尖)(10g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(400g)、	蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	毛豆(均值)(70g)、辣椒(青,尖)(10g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(400g)、	金针菇(80g)、鲜剁辣椒(5g)、猪肉(瘦)(40g)	蛋(鸡蛋,均值)(120g)、
	毛白菜	白菜油渣	毛白菜	清炒青菜	土豆丝
毛白菜(100g)、	白菜(95g)、油渣(5g)、	毛白菜(100g)、	小白菜[青菜](100g)	土豆(马铃薯)(100g)、	
酸辣土豆丝	蒜泥生菜	油麦菜	毛白菜	韭菜绿豆芽	
土豆(马铃薯)(100g)、	生菜(95g)、蒜头(5g)	油麦菜(100g)、	毛白菜(100g)、	绿豆芽(95g)、韭菜(5g)	
蛋白质供能比(%)	35.22	33.26	30.39	25.68	30.39
脂肪供能比(%)	29.49	22.11	16.44	42.14	16.44
碳水化合物供能比	35.29	44.63	53.17	32.28	53.17
总能量(kcal)	1054.96	1611.99	1322.76	1242.3	1322.76