

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

日期	3月30日(周一)		3月31日(周二)		4月1日(周三)		4月2日(周四)		4月3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
	大米粥	0	大米粥	0	大米粥	0	大米粥	0	大米粥	0
	豆腐汤	0	豆腐汤	0	豆腐汤	0	豆腐汤	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
	红烧大排	5	辣子鸡	5	藜香排骨	5	年猴排骨	5	红烧大排	5
	猪大排(120g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		猪小排(排骨)(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、		猪大排(120g)、	
	青椒腊丁	5	素鸡红烧肉	5	咕咾肉	5	辣子鸡	5	香辣鸡腿	5
	辣椒(青,尖)(10g)、鸡腿肉丁(110g)、		素鸡(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		鸡米花(120g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸡腿根(120g)、	
	椒盐鸡翅根	5	冬瓜排骨	5	板栗鸡块	5	酱大骨	5	冬瓜排骨	5
	鸡翅根(120g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		板栗(20g)、鸡(均值)(100g)、		猪筒骨(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、	
	玉米排骨	5	水煮肉片	5	酸菜蹄块	5	鹌鹑蛋红烧肉	5	酸汤鸡块	5
	猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		酸菜(20g)、鹅(均值)(100g)、		鹌鹑蛋(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		酸菜(20g)、鸡(均值)(100g)、	
	回锅肉	5	咕咾肉	5	尖椒牛柳	5	三鲜丸子	5	毛血旺	5
	猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		鸡米花(120g)、		辣椒(青,尖)(20g)、牛柳(100g)、		鸡(鹌鹑蛋)(40g)、各种丸子(80g)、		鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(50g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、	
	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3
	番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		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)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	
	麻辣豆腐	3	西兰花肉丝	3	西兰花肉丝	3	干锅花菜	3	麻辣豆腐	3
	豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		西兰花(80g)、鸡胸肉(40g)、		西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、	
	肉沫豆角	3	香辣土豆片	3	肉沫粉丝	3	香辣土豆片	3	手撕包菜	3
	豇豆(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		鸡胸肉(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		猪肉(瘦)(20g)、猪肉(瘦)(100g)、		猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、		猪肉(瘦)(20g)、包菜(100g)、	
	清炒青菜	1	清炒青菜	1	清炒青菜	1	清炒青菜	1	清炒青菜	1
小白菜[青菜](100g)		小白菜[青菜](100g)		小白菜[青菜](100g)		小白菜[青菜](100g)		小白菜[青菜](100g)		
特色套餐	<p>烤肉饭13元: 无骨鸡腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; 又辣饭套餐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10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; 皮蛋瘦肉粥6元: 皮蛋20g 猪肉(瘦)30g 大米100g; 特色炒饭13元/面15元: 鸡排100 米饭200g 青菜20g; 椒麻鸡16元: 三黄鸡100g 牛百叶40g 金针菇20g 土豆粉条100g; 煎蛋3元: 炸鸡腿/小酥肉/鸡柳/鸡米花/脆肉肠/脆皮炸鸡/鸡排/鱼排/鸡全翅6元/个, 鸡翅中3元/个; 米饭/杂粮饭1元; 大米100g 红豆10g 绿豆5g 黑米10g 燕麦5g; 养生粥6元: 大米100g 银耳10g 枸杞5g 红枣10g 糯米5g 玉米(切段)1元; 玉米80g; 红/紫薯(切段)1元; 红/紫薯80g; 南瓜(切段)1元: 南瓜80g; 红烧鸡腿6元: 琵琶鸡腿120g。</p>									
免费汤	<p>西红柿鸡蛋汤0元; 紫菜蛋汤0元; 银耳红枣汤0元; 豆腐汤0元; 红豆汤0元; 薏米汤0元; 西湖牛肉羹0元。</p>									
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	鱼香肉丝	5	口水鸡	5	杭椒鸡腿	5	口水鸡	5
	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		胡萝卜(10g)、猪肉(瘦)(100g)、洋葱(10g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)	
	椒盐脆骨	5	三鲜丸子	5	椒盐脆骨	5	青椒香肠	5	香辣蹄膀	5
	猪扇骨(120g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪扇骨(120g)、		辣椒(青,尖)(20g)、香肠(100g)、		猪蹄块(120g)、	
	红烧鸡腿	5	香辣鸡翅根	5	回锅肉	5	鱼香肉丝	5	杭椒鸡块	5
	琵琶腿(120g)、		鸡翅根(120g)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		胡萝卜(10g)、猪肉(瘦)(100g)、洋葱(10g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、	
	茭白鸭块	5	烤鸭	5	三鲜丸子	5	杭椒鸭肠	5	椒盐脆骨	5
	茭白(10)、肉鸭(110g)、		鸭边腿(120g)、		蛋(鹌鹑蛋)(40g)、各种丸子(80g)、		鸭肠(110g)、杭椒(10g)、		猪扇骨(120g)、	
	胡萝卜鸡蛋	3	双椒炒蛋	3	黄瓜炒蛋	3	木耳炒蛋	3	莴苣炒蛋	3
	胡萝卜(80g)、蛋(鸡蛋)(40g)、		蛋(鸡蛋,均值)(40g)、辣椒(青,尖)(10g)、辣椒(红,尖)(10g)、		蛋(鸡蛋,均值)(40g)、黄瓜(80g)、		木耳(干)[黑木耳,云耳](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)		莴苣(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、	
	蒜苗肉丝	3	韭黄肉丝	3	豇豆肉丝	3	干锅豆腐	3	鱼香茄子	3
	精盐(0.3g)、蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)		猪肉(瘦)(20g)、紫茄子(100g)、	
	雪菜毛豆肉丝	3	干锅包菜	3	藜香香肠	3	冬瓜方腿	3	青椒百叶	5
	雪菜(10g)、毛豆(60g)猪肉(瘦)(50g)、		包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		精盐(0.3g)、藜苗(80g)、香肠(40g)、		冬瓜(80g)、方腿(40g)、		辣椒(青,尖)(10g)、百叶(30g)、猪肉(瘦)(80g)、	
	菠菜	1	毛白菜	1	菠菜	1	莴菜	1	大白菜	1
	菠菜(100g)		毛白菜(100g)、		菠菜(100g)		莴菜(100g)、		大白菜(100g)、	
	土豆丝	1	土豆丝	1	土豆丝	1	土豆丝	1	土豆丝	1
土豆(100g)		土豆(100g)		土豆(100g)		土豆(100g)		土豆(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	1.5元/个	蜜桔	2元/个	甜橙	3元/个		
蛋白质供能比(%)	25.14		24.84		27.59		24.6		27.59	
脂肪供能比(%)	39.28		36.68		26.81		36.78		26.81	
碳水化合物供能比	35.58		38.68		46.6		38.62		46.6	
总能量(kcal)	3541.28		3279.63		3529.67		2208.19		3329.67	

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼

日期		3月30日(周一)		3月31日(周二)		4月1日(周三)		4月2日(周四)		4月3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
	水煮鸡蛋/煎蛋	1	生煎包	2	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
	菜包	2	菜包	2	蛋挞	2	蛋挞	2	生煎包	2	蛋挞	2
	煎饺(三个)	2	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2	煎饺(三个)	2	生煎包	2
	鸡蛋饼	3	菜包	2	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	菜包	2	菜包	2
	三角饼	3	鸡蛋糕	3	三角饼	3	三角饼	3	三角饼	3	煎饺(三个)	2
	肉包	3	肉包	3	肉包	3	肉包	3	肉包	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	炒饭+豆奶	4
	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
土豆排骨	5	土豆排骨	5	土豆排骨	5	土豆排骨	5	土豆排骨	5	土豆排骨	5	
猪小排(排骨)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		鸡米花(120g)、		鸡翅根(110g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、辣椒(青,尖)(10g)、		猪小排(排骨)(120g)、		猪小排(排骨)(120g)、		鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、		
水煎肉片	5	膳菜鱼	5	膳膳排骨	5	青椒膳骨	5	青椒膳骨	5	膳膳	5	
猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		酸白菜[酸菜](10g)、乌糟[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、		猪小排(排骨)(120g)、		香肠(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		香肠(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		鸭(均值)(120g)、		
川味辣子鸡	5	毛豆鸡块	5	盐水鸭	5	辣子鸡	5	辣子鸡	5	玉米排骨	5	
鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		毛豆(20g)、鸡(均值)(100g)、		鸭(均值)(120g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		
杭椒鸭腿	5	冬瓜排骨	5	咕咕肉	5	椒盐脆骨	5	椒盐脆骨	5	杭椒鸭腿	5	
鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		鸡米花(120g)、		猪扇骨(120g)、		猪扇骨(120g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		
青椒香肠	5	川香回锅肉	5	口水鸡	5	红烧鸡腿	5	红烧鸡腿	5	剁椒鸡腿	5	
辣椒(青,尖)(20g)、香肠(100g)、		猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		琵琶鸡腿(120g)、		琵琶鸡腿(120g)、				
西兰花肉丝	3	农家豆腐	3	麻辣豆腐	3	肉沫粉丝	3	肉沫粉丝	3	红烧千叶豆腐	3	
西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		千叶豆腐(120g)、		
番茄炒蛋	3	豇豆肉丝	3	炖蛋	3	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	炖蛋	3	
番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		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)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		
肉沫茄子	3	花菜培根	3	炆炒花菜	3	西兰花方腿	3	西兰花方腿	3	番茄炒蛋	3	
猪肉(瘦)(20g)、茄子(100g)、		花菜(100g)、雪花培根(20g)、		花菜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		西兰花[绿菜花](100g)、方腿(20g)、		西兰花[绿菜花](100g)、方腿(20g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		
红烧千叶豆腐	3	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	鱼香茄子	3	鱼香茄子	3	干锅花菜	3	
干页豆腐(80g)、猪肉(瘦)(30g)、辣椒(青/红,尖)(10g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		
青菜	1	木耳青菜	1	葱油青菜	1	百叶青菜	1	百叶青菜	1	蒜泥青菜	1	
小白菜[青菜](100g)、		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)、		小白菜[青菜](95g)、		小白菜[青菜](100g)、		
特色套餐	<b>烤肉饭13元:</b> 无骨鸡上腿150g 蔬菜125g 鸡蛋30g 米饭100g; <b>又辣饭套餐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10元:</b> 猪肉100g 小馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g; <b>红烧牛肉面15元:</b> 牛肉100g 素菜100g 肉包蛋50g 面条150g; <b>皮蛋瘦肉粥6元:</b> 皮蛋20g 猪肉(瘦)30g 大米100g; <b>特色炒饭/面15元:</b> 鸡排100 米饭200g 青菜20g; <b>椒盐饭15元:</b> 三黄鸡100g 牛百叶40g 金针菇20g 土豆粉条100g; <b>炖蛋5元:</b> 炸鸡腿/小酥肉/鸡排/鸡米花/猪肉脯/脆皮炸鸡/鸡排/鱼排/鸡全翅5元/个, <b>鸡翅中5元/个, 米饭/杂粮饭1元, 大米100g 红豆10g 绿豆5g 糯米10g 燕麦5g, 养生粥6元:</b> 大米100g 银耳10g 枸杞5g 红枣10g 糯米5g。											
免费汤	<b>西红柿鸡蛋汤0元; 紫菜蛋汤0元; 银耳红枣汤0元; 豆腐汤0元; 菠菜汤0元; 西葫芦肉羹0元。</b>											
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		
	红烧大排	5	鸭鸭蛋红烧肉	5	0	5	玉米虾仁鸡丁	5	青椒鸡腿丁	5		
	猪大排(排骨)(120g)、		鸭鸭蛋(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		鸡(均值)(110g)、毛豆(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸡胸肉切丁(均值)(90g)、玉米(10g)、虾仁(20g)、		鸡(鸡腿肉丁)(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、			
	百叶结红烧肉	5	青椒膳丁	5	青椒香干牛柳	5	水煎肉片	5	冬瓜排骨	5		
	百叶结(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		辣椒(青,尖)(10g)、鸡腿肉丁(110g)、		辣椒(青,尖)(5g)、香干(10g)、牛肉(里脊肉)[牛柳](105g)、		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)、			
	香辣鸡翅根	5	酸菜鸭块	5	杭椒小炒肉	5	三鲜丸子	5	茶树菇牛柳	5		
	鸡翅根(120g)、		酸菜(20g)、鸭(均值)(100g)、		辣椒(青,尖)(10g)、猪肉(瘦)(110g)、		蛋(鸭鸭蛋)(20g)、各种丸子(100g)、		牛柳(110g)、茶树菇(10g)、			
	三鲜丸子	5	杭椒鸭腿	5	土匪鸭	5	煮鸡红烧肉	5	洋葱猪肝	5		
	蛋(鸭鸭蛋)(40g)、猪肉(瘦)(80g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		鸭(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		素鸡(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		洋葱(10g)、猪肝(110g)、			
	干锅花菜	3	肉沫冬瓜	3	蒜黄肉丝	3	蒜苗香干肉丝	5	豆角肉丝	3		
珍珠花菜(100g)、培根(20g)、		冬瓜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		蒜苗(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、				
黄瓜炒蛋	3	西芹香干肉丝	5	黄瓜炒蛋	3	莴苣培根	3	黄瓜炒蛋	3			
黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		西芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		莴苣(80g)、培根(40g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、				
香辣土豆丝	3	香辣土豆丝	3	香辣土豆丝	3	青椒木耳炒蛋	3	香辣土豆丝	3			
马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、		杭椒(青,尖)(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(105g)、黑木耳(5g)、		马铃薯[土豆,洋芋](80g)、猪肉(瘦)(40g)、				
茼白菜	1	生菜	1	蒜泥茼白菜	1	茼白菜	1	葱香茼白菜	1			
大白菜(100g)、		生菜(100g)、		大蒜子(5g)、毛白菜(95g)、		大白菜(100g)、		毛白菜(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		蜜桔 2元/个		甜橙 3元/个					
	红富士苹果 3元/个		香蕉 1.5元/个									
水果	29.6		31.27		29.6		31.27		31.52			
蛋白质供能比(%)	29.6		31.27		29.6		31.27		31.52			
脂肪供能比(%)	25.18		24.9		25.18		24.9		22.8			
碳水化合物供能比(%)	45.22		43.83		45.22		43.83		45.68			
总能量(kcal)	2139.4		2194.82		2139.4		2194.82		2158.7			

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼											
日期	3月30日(周一)		3月31日(周二)		4月1日(周三)		4月2日(周四)		4月3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	
		豆腐汤	0	豆腐汤	0	大米粥	0	豆腐汤	0	豆腐汤	0
		大米粥	0	大米粥	0	豆腐汤	0	大米粥	0	大米粥	0
		鸡蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1	鸡蛋	1	水煮鸡蛋/煎蛋	1
		蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2	蛋挞	2
		生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	2
		菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2	菜包	2
		煎饺(三个)	2	鸡蛋饼	3	煎饺(三个)	2	煎饺(三个)	2	鸡蛋饼	3
		鸡蛋饼	3	三角饼	3	三角饼	3	鸡蛋饼	3	三角饼	3
		三角饼	3	肉包	3	肉包	3	三角饼	3	肉包	3
	肉包	3	炒饭+豆奶	4	炒饭+豆奶	4	肉包	3	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	
	年猴排骨	5	红烧鳊鱼	5	面筋塞肉	5	黄豆猪蹄	5	豉油虾	5	
	猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、		鲢鱼(120g)、		猪肉(奶面)[五花](120g)、油面筋(2g)、		黄豆(10g)、猪蹄(110g)、		基围虾(120g)、		
	口水鸡	5	椒盐排骨	5	小炒牛肉	5	土豆牛仔骨	5	红烧肉圆	5	
	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		猪小排(排骨)(120g)、		牛肉(110g)、药芹(10g)、		土豆(马铃薯)(10g)、牛仔骨(110g)、		猪肉(奶面)[五花](120g)、		
	水晶肉圆	5	青椒鸭肠	5	腌菜鱼	5	蒜香鱼块	5	毛血旺	5	
	猪肉(奶脯)[软五花、猪夹心](110g)、糯米(10g)		鸭肠(110g)、辣椒(10g)、		酸白菜[酸菜](10g)、乌塘[黑鱼、石斑鱼、生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、		草鱼(120g)、		鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、		
	小炒羊肉	5	西红柿牛腩	5	玉米排骨	5	冬瓜排骨	5	番茄土豆牛腩	5	
	羊肉(120g)、		牛肉(牛腩)(110g)、西红柿(10g)、		猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		西红柿(10g)、土豆(马铃薯)(10g)、牛肉(100g)、		
	豇豆茄子肉丝	3	黄瓜炒蛋	3	冬笋咸肉丝	3	蒜苗蚕豆	3	胡萝卜肉丝	5	
	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)、		冬笋(80g)、咸猪五花肉(40g)、		蒜苗(80g)、蚕豆(40g)、		猪肉(瘦)(40g)、胡萝卜(80g)、		
	大露萝卜肉丝	3	干扁花菜	3	杭椒炒蛋	3	麻辣豆腐	3	西兰花木耳肉片	3	
	胡萝卜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		珍珠花菜(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		杭椒(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、		西兰花[绿菜花](100g)、猪肉(瘦)(15g)、黑木耳(5g)、		
	咸肉豆腐	3	豇豆肉丝	3	西兰花虾糕	3	番茄炒蛋	3	豇豆茄子	3	
	豆腐(南豆腐)(100g)、咸五花肉(20g)、		豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		西兰花[绿菜花](100g)、鲜虾(20g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		茄子(20g)、豇豆(长)(60g)、猪肉(瘦)(40g)、		
	虾滑炖蛋	3	肉沫粉丝	3	孜然花菜	3	青椒香干肉丝	5	虾滑炖蛋	3	
	虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		珍珠花菜(100g)、培根(20g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)		虾滑(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、		
	面筋白菜	1	渡菜	1	大青菜	1	大白菜油面筋	1	毛白菜油豆腐	1	
面筋(5g)、大白菜(95g)、		菠菜(100g)		大青菜(100g)、		白菜(95g)、油面筋(5g)、		毛白菜(90g)、油豆腐(10g)、			
大黑菜	1	茼蒿	1	红苋菜	1	清炒青菜	1	大白菜	1		
大黑菜(100g)、		茼蒿(100g)、		红苋菜(100g)、		上海青[青菜](100g)		大白菜(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	
	玉米腰果虾仁	5	清炒鱼片	5	口水鸡	5	毛豆鸡块	5	小黄鱼	5	
	虾仁(90g)、腰果(10g)、玉米(20g)、		黑鱼片(120g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		鸡(均值)(100g)、毛豆(20g)、		小黄鱼(120g)、		
	剁椒鱼块	5	玉米鸡丁	5	雪菜黄鱼	5	小炒肉	3	板栗鸡块	5	
	鲜剁辣椒(5g)、虾(基围虾)(115g)、		鸡(均值)(100g)、玉米(20g)、		小黄鱼(120g)、		辣椒(青,尖)(10g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、		鸡(均值)(100g)、板栗(20g)、		
	蒜苗炒肉	3	口水鸡	5	回锅肉	5	西芹腰果虾仁	5	青椒猪肝	5	
	蒜苗(20g)、精盐(0.3g)、猪肉(瘦)(100g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		猪肉(奶面)[瘦五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(黄)(10g)、		虾仁(90g)、腰果(10g)、西芹(20g)、		猪肝(100g)、辣椒(青,尖)(20g)、		
	百叶卷肉	5	小炒肉	5	青椒肚丝	5	鲮鱼	5	椒盐排骨	5	
	豆腐(均值)(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)、		辣椒(青,尖)(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、		羊肚(100g)、辣椒青(20g)、		鲮鱼(120g)、		猪扇骨(120g)、		
	芦蒿肉片	3	番茄炒蛋	3	肉沫粉丝	3	黄瓜炒蛋	3	药芹香干肉丝	5	
	芦蒿(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		红薯粉丝(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		药芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		
	西兰花虾糕	3	干扁包菜	3	豇豆肉丝	3	手撕包菜	3	宫保鸡丁	5	
	西兰花[绿菜花](100g)、鲜虾(20g)、		包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)		鸡(均值)(100g)、玉米(20g)、		
	炖蛋	3	西兰花肉片	3	莴苣炒蛋	3	家常豆腐	3	炖蛋	3	
	蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		莴苣(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		
	青椒毛豆肉丝	3	蒜黄肉丝	3	肉沫茄子	3	青椒香干肉丝	5	花菜肉片	3	
毛豆(均值)(70g)、辣椒(青,尖)(10g)、葱(小葱,鲜)(2g)、猪肉(瘦)(40g)、		蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		茄子(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)		花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)			
毛白菜	1	大白菜	1	娃娃菜	1	蒜泥生菜	1	土豆丝	1		
毛白菜(100g)、		白菜(100g)、		娃娃菜(100g)、		生菜(95g)、蒜头(5g)		土豆(马铃薯)(100g)、			
酸辣土豆丝	1	蒜泥生菜	1	油麦菜	1	渡菜	1	清炒青菜	1		
土豆(马铃薯)(100g)、		生菜(95g)、蒜头(5g)		油麦菜(100g)、		菠菜(100g)、		小白菜[青菜](100g)			
汤/饭	西红柿鸡蛋汤0元;紫菜蛋汤0元;银耳红枣汤0元;豆腐汤0元;红豆汤0元;渡菜汤0元;西溜牛肉羹0元。米饭1元。										
蛋白质供能比(%)	32.22		33.26		35.22		33.26		30.39		
脂肪供能比(%)	30.49		22.11		29.49		22.11		16.44		
碳水化合物供能比(%)	36.29		44.63		36.29		44.63		53.17		
总能量(kcal)	1411.28		1611.99		1054.96		1611.99		1322.76		