

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼

| 日期 | 2026/4/13 (周一) | | 2026/4/14 (周二) | | 2026/4/15 (周三) | | 2026/4/16 (周四) | | 2026/4/17 (周五) | |
|----------------------|---|--------------------------|---|---------------|---|---------------------|---|------------------|---|--------|
| | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 |
| 早餐 | 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 | 生煎包 | 2 | 蛋挞 | 2 | 蛋挞 | 2 | 生煎包 | 2 |
| | 菜包 | 2 | 菜包 | 2 | 生煎包 | 2 | 生煎包 | 2 | 煎饺(三个) | 2 |
| | 煎饺(三个) | 2 | 煎饺(三个) | 2 | 菜包 | 2 | 菜包 | 2 | 菜包 | 2 |
| | 鸡蛋饼 | 3 | 鸡蛋饼 | 3 | 鸡蛋饼 | 3 | 煎饺(三个) | 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 | 鸡蛋饼 | 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/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 |
| | 蒜香排骨 | 5 | 年轮排骨 | 5 | 红烧大排 | 5 | 毛豆鸡块 | 5 | 烩三鲜 | 5 |
| | 猪小排(排骨)(120g)、 | | 猪小排(排骨)(100g)、年糕(20g)、 | | 猪大排(120g)、 | | 土豆(20g)、鸡(均值)(100g)、 | | 鸭腿(20g)、各种丸子(100g)、 | |
| | 咕嘟肉 | 5 | 辣子鸡 | 5 | 香辣鸡腿 | 5 | 红烧大排 | 5 | 香骨头 | 5 |
| | 鸡米花(120g)、 | | 鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、 | | 鸡翅根(120g)、 | | 猪大排(120g)、 | | 猪筒骨(120g)、 | |
| | 板栗(20g)、鸡(均值)(100g)、 | | 雷六骨 | 5 | 冬瓜排骨 | 5 | 椒盐牛柳 | 5 | 红烧鸡腿 | 5 |
| | 酸菜鸭块 | 5 | 猪筒骨(120g)、 | | 酸辣鸡块 | 5 | 萝卜排骨 | 5 | 琵琶鸡腿(120g)、 | |
| | 酸菜(20g)、鹅(均值)(100g)、 | | 鹌鹑蛋红烧肉 | 5 | 酸辣(20g)、鸡(均值)(100g)、 | | 猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、 | | 水煮肉片 | 5 |
| | 尖椒牛柳 | 5 | 鹌鹑蛋(10)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g) | | 毛血旺 | 5 | 咕嘟肉 | 5 | 猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、 | |
| | 辣椒(青,尖)(20g)、牛柳(100g)、 | | 三鲜丸子 | 5 | 鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值)(10g)、 | | 鸡米花(120g)、 | | 百叶结根肉 | 5 |
| | 番茄炒蛋 | 3 | 蛋(鹌鹑蛋)(40g)、各种丸子(80g)、 | | 番茄炒蛋 | 3 | 番茄炒蛋 | 3 | 百叶结(10g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g) | |
| | 番茄(西红柿)(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | 香滑炒蛋 | 3 | 香滑炒蛋 | 3 | 番茄(西红柿)(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | 香滑炒蛋 | 3 |
| | 西兰花肉丝 | 3 | 干锅花菜 | 3 | 干锅花菜 | 3 | 西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 干锅花菜 | 3 |
| | 西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、 | | 麻辣豆腐 | 3 | 青椒香干 | 3 | 有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | |
| | 肉沫粉丝 | 3 | 香辣土豆片 | 3 | 猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、 | | 辣椒(10g)、香干(50g)、鸡胸肉(60g)、 | | 家常豆腐 | 3 |
| 猪肉(瘦)(40g)、粉丝(100g)、 | | 猪肉(瘦)(40g)、土豆(马铃薯)(80g)、 | | 手撕包菜 | 3 | 豇豆(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 豆腐(80g)、方腿(40g)、 | | |
| 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) | | 上海青(100g) | | 上海青(100g) | | |
| 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | |
| 特色套餐 | 烤肉饭15元: 无骨鸡上腿150g 蔬菜50g 鸡蛋30g 米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40g 油豆腐10g | | 大馄饨16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; 皮蛋瘦肉粥5元: 皮蛋20g, 猪肉30g, 大米100g; | | 椒麻鸡16元: 三黄鸡100g, 牛百叶40g, 金针菇20g, 土豆粉条100g; 特色炒饭13元/面15元: 鸡排/牛肉/肥牛100g 米饭200g 咖喱土豆牛肉饭/鸡排饭15元/13元: 土豆40g 胡萝卜20g 牛肉120g/鸡排50g 大米100g; | | 酸辣水饺13元: 荠菜/芹菜/白菜50g 猪肉100g; 红烧牛肉面16元: 牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面150g; 地锅3元: 炸鸡腿/小酥肉/鸡柳/鸡米花/纯肉版/脆皮炸鸡/鸡排/鸡全腿5元/个, 鸡翅中5元/个, 鱼排5元/2个; | | 杂粮粥6元: 大米100g 红豆10g 花生米5g 黑米10g 血糯米5g 糯米20g; 粗粮1元: 南瓜(切块)、玉米(切段)、红薯(切段)、紫薯(切段)、山药(切段); | |
| 晚餐 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 |
| | 口水鸡 | 5 | 孜然鸡腿 | 5 | 百叶牛肉 | 5 | 孜然鸡块 | 5 | 鸭腿腿 | 5 |
| | 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)、 | | 鸭腿(110g)、杭椒(10g)、 | | 鸭腿腿(120g)、 | |
| | 椒盐排骨 | 5 | 青椒香肠 | 5 | 香辣蹄膀 | 5 | 毛血旺 | 5 | 茶树菇鸡块 | 5 |
| | 猪蹄骨(120g)、 | | 辣椒(青,尖)(20g)、香肠(100g)、 | | 猪蹄块(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)、 | | 三黄鸡(100g)、茶树菇(20g)、 | |
| | 回锅肉 | 5 | 鱼香肉丝 | 5 | 孜然鸡腿 | 5 | 红烧肉排 | 5 | 猪蹄排 | 5 |
| | 猪肉(奶脯)[软五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(10g)、 | | 胡萝卜(10g)、猪肉(瘦)(100g)、洋葱(10g)、 | | 鸭腿(110g)、杭椒(10g)、 | | 猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、 | | 猪蹄排(120g)、 | |
| | 三鲜丸子 | 5 | 孜然鸭腿 | 5 | 椒盐排骨 | 5 | 剁椒鱼块 | 5 | 鱼香肉丝 | 5 |
| | 蛋(鹌鹑蛋)(40g)、各种丸子(80g)、 | | 鸭腿(110g)、杭椒(10g)、 | | 猪蹄骨(120g)、 | | 鲜剁辣椒(5g)、草鱼(115g)、 | | 胡萝卜(20g)、猪肉(瘦)(80g)、洋葱(20g)、 | |
| | 黄瓜炒蛋 | 3 | 木耳炒蛋 | 3 | 高苕炒蛋 | 3 | 木耳炒蛋 | 3 | 胡萝卜炒蛋 | 3 |
| | 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)、 | | 蛋(鸡蛋,均值)(40g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](80g)、 | | 蛋(鸡蛋,均值)(40g)、胡萝卜(80g)、 | |
| | 豇豆肉丝 | 3 | 干锅豆腐 | 3 | 鱼香茄子 | 3 | 干锅包菜 | 3 | 豇豆茄子 | 3 |
| | 精益(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)、 | | 包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、 | | 豇豆(10g)、茄子(70g)、猪肉(40g)、 | |
| | 蒜苗香肠 | 3 | 冬瓜方腿 | 3 | 青椒百叶 | 5 | 莴苣虾球 | 3 | 香辣土豆片 | 3 |
| | 精益(0.3g)、蒜苗(80g)、香肠(40g)、 | | 冬瓜(80g)、方腿(40g)、 | | 辣椒(青,尖)(10g)、百叶(30g)、猪肉(瘦)(80g)、 | | 莴苣(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 土豆(80g)、鸡胸肉(40g)、 | |
| 菠菜 | 1 | 莴菜 | 1 | 大白菜 | 1 | 菠菜 | 1 | 大白菜 | 1 | |
| 菠菜(100g) | | 莴菜(100g)、 | | 大白菜(100g)、 | | 菠菜(100g)、 | | 白菜(100g)、 | | |
| 土豆丝 | 1 | 土豆丝 | 1 | 土豆丝 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | |
| 土豆(100g) | | 土豆(100g) | | 土豆(100g) | | | | | | |
| 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | | | | | |
| 免费汤 | 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; 绿豆汤0元; 菠菜汤0元; 西葫芦牛肉羹0元; 青菜蛋汤0元; 白菜蛋汤0元; 鱼头汤0元; 鸡汤0元。 | | | | | | | | | |
| 饮料牛奶 | 东方树叶全系列 | 4元/瓶 | 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 |
| | 饮用天然水(农夫山泉) | 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)(一鸣) | 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 | 3元/个 | 香蕉 | 1.5元/个 | | | | | | |
| | 蛋白质供能比(NE) | 25.14 | | 25.14 | | 24.84 | | 27.59 | | 24.6 |
| 脂肪供能比(NE) | 39.28 | | 39.28 | | 36.68 | | 26.81 | | 36.78 | |
| 碳水化合物供能比(NE) | 35.58 | | 35.58 | | 38.58 | | 45.6 | | 38.62 | |
| 总能量(kcal) | 3541.28 | | 3541.28 | | 3279.63 | | 3329.67 | | 2208.19 | |

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼

| 日期 | 2026/4/13 (周一) | | 2026/4/14 (周二) | | 2026/4/15 (周三) | | 2026/4/16 (周四) | | 2026/4/17 (周五) | |
|----------------------------|--|-------------------------------------|--|-------------------------------|--|--|---|-----------------------|--|--------|
| | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 |
| 早餐 (一餐) | 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 | 生煎包 | 2 | 蛋挞 | 2 | 蛋挞 | 2 | 生煎包 | 2 |
| | 菜包 | 2 | 菜包 | 2 | 生煎包 | 2 | 生煎包 | 2 | 煎饺 (三个) | 2 |
| | 煎饺 (三个) | 2 | 煎饺 (三个) | 2 | 菜包 | 2 | 菜包 | 2 | 菜包 | 2 |
| | 鸡蛋饼 | 3 | 鸡蛋饼 | 3 | 鸡蛋饼 | 3 | 煎饺 (三个) | 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 | 鸡蛋饼 | 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/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 |
| | 青椒鸡肫根 | 5 | 干煎排骨 | 5 | 毛血旺 | 5 | 冬瓜排骨 | 5 | 水煮肉片 | 5 |
| | 鸡翅根(110g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、辣椒(青,尖)(10g) | | 猪肉(瘦)(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) | | 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,牛,干)(2g) | |
| | 糖醋排骨 | 5 | 青椒腊肠 | 5 | 蟹粉 | 5 | 干煎鸡 | 5 | 口水鸡 | 5 |
| | 猪小排(排骨)(120g) | | 香肠(110g)、辣椒(青,尖)(10g) | | 鸭(均值)(120g) | | 三黄鸡(120g) | | 鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g) | |
| | 盐焗鸡 | 5 | 辣子鸡 | 5 | 玉米排骨 | 5 | 麻辣香锅 | 5 | 咕咕肉 | 5 |
| | 鸭(均值)(120g) | | 鸡(均值)(110g)、花生(炒)(10g)、辣椒(红,尖,干)(2g) | | 猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g) | | 黄豆芽(10g)、各种丸子(110g) | | 鸡米花(120g) | |
| | 咕咕肉 | 5 | 椒盐排骨 | 5 | 杭椒鸭肠 | 5 | 红焖龙青 | 5 | 玉米排骨 | 5 |
| | 鸡米花(120g) | | 猪扇骨(120g) | | 鸭肠(110g)、杭椒(10g) | | 带肉龙骨(猪)(110g) | | 猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g) | |
| | 口水鸡 | 5 | 红烧鸡腿 | 5 | 剁椒鸡腿 | 5 | 青椒丁 | 5 | 青椒鸡肉 | 5 |
| | 鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g) | | 琵琶鸡腿(120g) | | 琵琶鸡腿(120g) | | 辣椒(5g)、鸡胸肉(115g) | | 鸭肉卷(110g)、鸡米花(120g) | |
| | 麻辣豆腐 | 3 | 肉沫粉丝 | 3 | 红焖干叶豆腐 | 3 | 干锅包菜 | 3 | 肉沫冬瓜 | 3 |
| | 豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g) | | 猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g) | | 干叶豆腐(120g) | | 包菜(100g)、猪肉(笋脯)[软五花,猪夹心](20g) | | 猪肉(瘦)(20g)、冬瓜(100g) | |
| | 炖蛋 | 3 | 番茄炒蛋 | 3 | 炖蛋 | 3 | 西兰花虾糕 | 3 | 西兰花方腿 | 3 |
| | 蛋(鸡蛋,均值)(120g) | | 番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g) | | 蛋(鸡蛋,均值)(120g) | | 西兰花(80g)、虾仁(40g) | | 西兰花(80g)、方腿(40g) | |
| | 炆炒花菜 | 3 | 西兰花方腿 | 3 | 番茄炒蛋 | 3 | 番茄炒蛋 | 3 | 番茄炒蛋 | 3 |
| | 花菜(100g)、猪肉(瘦)(20g) | | 西兰花[绿菜花](100g)、方腿(20g) | | 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) | |
| | 番茄炒蛋 | 3 | 鱼香茄子 | 3 | 干煎花菜 | 3 | 家常豆腐 | 3 | 肉沫粉丝 | 3 |
| 番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g) | | 豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g) | | 花菜(100g)、猪肉(笋脯)[软五花,猪夹心](20g) | | 豆腐(80g)、方腿(40g) | | 猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g) | | |
| 葱油青菜 | 1 | 百叶青菜 | 1 | 蒜泥青菜 | 1 | 木耳青菜 | 1 | 油渣青菜 | 1 | |
| 小白菜[青菜](100g) | | 百叶(5g)、小白菜[青菜](95g) | | 上海青(100g) | | 黑木耳(5g)、上海青(95g) | | 猪板油(5g)、上海青(95g) | | |
| 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | |
| 特色套餐 | 烤鸭13元: 无骨鸡大腿150g 蔬菜50g 鸡蛋30g 米100g; | | 大馄饨15元: 猪肉100g 大馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g; | | 椒麻鸡15元: 三黄鸡100g, 牛百叶40g, 金针菇20g, 土豆粉条100g; | | 酸汤水饺13元: 荠菜/芹菜/白菜50g 猪肉100g; | | 杂粮粥0元: 大米100g 红豆10g 花生米5g 黑米10g 血糯米5g 糯米20g; | |
| | 叉烧饭套餐13元: 肥牛/叉烧肉/仔排100g 素菜100g 鸡蛋50g 米饭200g; | | 小馄饨10元: 猪肉100g 小馄饨皮50g 紫菜20g 鸡蛋20g; | | 特色炒饭13元/厨15元: 鸡排/牛肉/肥牛100g 米饭200g 西红柿40g 青菜20g; | | 红焖牛肉面16元: 牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面150g; | | 葱油1元: 南瓜(切块)、玉米(切段)、红薯(切段)、紫薯(切段)、山药(切段); | |
| | 牛肉粉丝汤16元: 牛肉100g 粉丝150g 白菜10g 油豆腐10g | | 皮蛋瘦肉粥0元: 皮蛋20g, 猪肉30g, 大米100g; | | 咖喱土豆牛肉饭/鸡排饭16元/15元: 土豆40g 胡萝卜20g 牛肉120g/鸡排50g 大米100g; | | 炸鸡5元: 炸鸡腿/小酥肉/鸡柳/鸡米花/猪肉肠/脆皮炸鸡/鸡排/鸡全腿5元/个, 鸡腿中3元/个, 鱼排5元/2个; | | | |
| | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 |
| | 毛豆鸡块 | 5 | 玉米虾仁鸡丁 | 5 | 青椒鸡丁 | 5 | 杭椒鸭肠 | 5 | 青椒腊肠 | 5 |
| | 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) | | 辣椒(10g)、鸭肠(110g) | | 青椒(10g)、广式香肠(110g) | |
| | 青椒香干牛柳 | 5 | 水煮肉片 | 5 | 冬瓜排骨 | 5 | 玉米鸡肫根 | 5 | 辣子鸡 | 5 |
| | 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,牛,干)(2g) | | 猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g) | | 鸡翅根(110g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(10g) | | 鸡(均值)(120g) | |
| | 杭椒小炒肉 | 5 | 三鲜丸子 | 5 | 茶树菇牛肉 | 5 | 爆炒猪肝 | 5 | 回锅肉 | 5 |
| | 辣椒(青,尖)(10g)、猪肉(瘦)(110g) | | 蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(100g) | | 牛柳(110g)、茶树菇(10g) | | 辣椒(10g)、猪肝(110g) | | 猪肉(笋脯)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、担担土豆(10g) | |
| 土匪鸭 | 5 | 豉汁红焖肉 | 5 | 洋葱猪肝 | 5 | 回锅肉 | 5 | 干煎鸡 | 5 | |
| 鸭(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g) | | 素鸡(10)、猪肉(笋脯)[软五花,猪夹心](110g) | | 洋葱(10g)、猪肝(110g) | | 猪肉(笋脯)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、担担土豆(10g) | | 鸭(均值)(120g) | | |
| 蒜黄肉丝 | 3 | 蒜苗香干肉丝 | 5 | 豆角肉丝 | 3 | 黄瓜肉片 | 3 | 豆角肉片 | 3 | |
| 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) | | 西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g) | | 豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g) | | |
| 黄瓜炒蛋 | 3 | 高直培根 | 3 | 黄瓜炒蛋 | 3 | 高芹香干肉丝 | 3 | 花果肉片 | 3 | |
| 黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g) | | 莴苣(80g)、培根(40g) | | 黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g) | | 药芹(10g)、香干(60g)猪肉(瘦)(50g) | | 有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g) | | |
| 香辣土豆丝 | 3 | 青椒木耳炒蛋 | 3 | 香辣土豆丝 | 3 | 三色土豆丝 | 1 | 香辣海带丝 | 3 | |
| 马铃薯[土豆],洋芋(80g)、猪肉(瘦)(40g) | | 辣椒(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) | | 胡萝卜(5g)、青椒(5g)、土豆(90g) | | 海带丝(80g)、鸡胸肉(40g) | | |
| 蒜泥毛白菜 | 1 | 辣白菜 | 1 | 葱香毛白菜 | 1 | 辣白菜 | 1 | 葱香毛白菜 | 1 | |
| 大蒜子(5g)、毛白菜(95g) | | 大白菜(100g) | | 毛白菜(100g) | | 大白菜(100g) | | 毛白菜(100g) | | |
| 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | |
| 免费汤 | 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; 绿豆汤0元; 薏米汤0元; 西葫芦肉羹0元; 青菜蛋汤0元; 白菜蛋汤0元; 鱼头汤0元; 鸡粥0元。 | | | | | | | | | |
| 饮料牛奶 | 东方树叶全系列 | 4元/瓶 | 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 |
| | 饮用天然水(农夫山泉) | 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 |
| 水果 | 红富士苹果 | 3元/个 | 香蕉 | 1.5元/个 | 纯牛奶(全脂)(红梅) | 2元/盒 | | | | |
| 蛋白质供能比(NE) | 29.6 | 29.6 | 29.6 | 31.27 | | | | | 31.27 | |
| 脂肪供能比(NE) | 25.18 | 25.18 | 25.18 | 24.9 | | | | | 24.9 | |
| 碳水化合物供能比(NE) | 45.22 | 45.22 | 45.22 | 43.85 | | | | | 43.85 | |
| 总能量(kcal) | 2139.4 | 2139.4 | 2139.4 | 2194.82 | | | | | 2194.82 | |

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼

| 日期 | 2026/4/13 (周一) | | 2026/4/14 (周二) | | 2026/4/15 (周三) | | 2026/4/16 (周四) | | 2026/4/17 (周五) | |
|-------------|--|---------------|------------------------------------|---------------|---|------------|---------------------------------|-----------|--|------|
| | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 | 花式点心 | 价格/元 |
| 早餐 | 豆腐汤 | 0 | 豆腐汤 | 0 | 豆腐汤 | 0 | 大米粥 | 0 | 豆腐汤 | 0 |
| | 大米粥 | 0 | 大米粥 | 0 | 大米粥 | 0 | 豆腐汤 | 0 | 大米粥 | 0 |
| | 鸡蛋 | 1 | 鸡蛋 | 1 | 水煮鸡蛋/煎蛋 | 1 | 水煮鸡蛋/煎蛋 | 1 | 鸡蛋 | 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 | 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 |
| 午餐 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 |
| | 百页结 | 6 | 黄豆猪蹄 | 6 | 豉油虾 | 6 | 百叶结 | 6 | 水煮牛肉片 | 6 |
| | 猪肉(奶面)[五花](120g)、油面筋(2g)、 | | 黄豆(10g)、猪蹄(110g)、 | | 基围虾(120g)、 | | 百叶结(10g)、猪肉(奶面)[软五花,猪夹心](110g) | | 牛肉(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红、生、干)(2g)、 | |
| | 小炒牛肉 | 6 | 土豆牛仔骨 | 6 | 红焖肉圆 | 6 | 大蒜羊肚 | 6 | 红烧鸡爪 | 6 |
| | 牛肉(110g)、苕芹(10g)、 | | 土豆(马铃薯)(10g)、牛仔骨(110g)、 | | 猪肉(奶面)[五花](120g)、 | | 羊肚(110g)、大蒜(10g)、小米椒(2g)、 | | 鸡爪(120g)、 | |
| | 酸菜鱼 | 6 | 蒜香鱼块 | 6 | 毛血旺 | 6 | 口水鸡 | 6 | 糖醋排骨 | 6 |
| | 酸白菜[酸菜](10g)、乌鲢[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)、 | | 鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、 | | 猪小排(排骨)(120g)、 | |
| | 玉米排骨 | 6 | 冬瓜排骨 | 6 | 番茄土豆牛腩 | 6 | 土豆牛仔骨 | 6 | 椒盐虾 | 6 |
| | 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) | | 土豆(10g)、牛仔骨(110g)、 | | 基围虾(120g)、 | |
| | 冬笋咸肉丝 | 3 | 蒜苗蚕豆 | 3 | 胡萝卜肉丝 | 6 | 咸肉豆腐 | 3 | 红烧肉 | 3 |
| | 冬笋(80g)、咸猪五花肉(40g)、 | | 蒜苗(80g)、蚕豆(40g)、 | | 猪肉(瘦)(40g)、胡萝卜(80g)、 | | 豆腐(80g)、咸五花肉(40g)、 | | 笋干(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、 | |
| | 杭椒炒蛋 | 3 | 麻辣豆腐 | 3 | 西兰花木耳肉片 | 3 | 蒜苗蚕豆 | 3 | 干锅花菜 | 3 |
| | 杭椒(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(110g)、 | | 猪肉(奶面)[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)、 | | 蒜苗(80g)、蚕豆(40g)、 | | 有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | |
| | 西兰花煎蛋 | 3 | 番茄炒蛋 | 3 | 豉汁蒸子 | 3 | 肉沫粉丝 | 3 | 蟹肉毛豆春笋 | 3 |
| | 西兰花[绿菜花](100g)、煎蛋(20g)、 | | 番茄[西红柿](80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | 茄子(20g)、豇豆(长)(60g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 猪肉(瘦)(猪肉)(100g)、粉丝(100g)、 | | 雪菜(20g)、毛豆(60g)、春笋(40g)、 | |
| | 孜然花菜 | 3 | 青椒香干肉丝 | 6 | 虾滑鸡蛋 | 3 | 苦瓜炒蛋 | 3 | 肉沫蒸子 | 3 |
| | 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)、 | | 苦瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | 紫茄子(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | |
| | 大青菜 | 1 | 大白菜油面筋 | 1 | 毛白菜油豆腐 | 1 | 大白菜油渣 | 1 | 空心菜 | 1 |
| | 大青菜(100g)、 | | 白菜(95g)、油面筋(5g)、 | | 毛白菜(90g)、油豆腐(10g)、 | | 白菜(95g)、油面筋(5g)、 | | 空心菜(100g)、 | |
| | 红苋菜 | 1 | 清炒青菜 | 1 | 大白菜 | 1 | 青菜 | 1 | 生菜 | 1 |
| 红苋菜(100g)、 | | 上海青[青菜](100g) | | 大白菜(100g)、 | | 上海青(100g)、 | | 生菜(100g) | | |
| 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | |
| 晚餐 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 | 自选菜品 | 价格/元 |
| | 口水鸡 | 6 | 毛豆鸡块 | 6 | 小黄鱼 | 6 | 小炒肉 | 6 | 玉米排骨 | 6 |
| | 鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、 | | 鸡(均值)(100g)、毛豆(20g)、 | | 小黄鱼(120g)、 | | 辣椒(青,尖)(10g)、猪肉(奶面)[软五花](110g) | | 猪小排(排骨)(100g)、玉米(20g)、 | |
| | 蟹肉黄鱼 | 6 | 小炒肉 | 3 | 板栗鸡块 | 6 | 蟹肉黄鱼 | 3 | 杭椒鸭腿 | 6 |
| | 小黄鱼(120g)、 | | 辣椒(青,尖)(10g)、猪肉(奶面)[软五花,猪夹心](110g) | | 鸡(均值)(100g)、板栗(20g)、 | | 蟹肉(120g)、小黄鱼(115g)、 | | 鸭腿(110g)、杭椒(10g)、 | |
| | 回锅肉 | 6 | 西芹腰果虾仁 | 6 | 青椒猪肝 | 6 | 回锅肉 | 6 | 香滑鸡块 | 6 |
| | 猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱[葱头](鲜)(10g)、胡萝卜(葱)(10g)、 | | 虾仁(90g)、腰果(10g)、西芹(20g)、 | | 猪肝(100g)、辣椒(青,尖)(20g)、 | | 猪肉(奶面)[硬五花](100g)、洋葱(10g)、 | | 三黄鸡(115g)、香菇(5g)、 | |
| | 青椒肚丝 | 6 | 鳊鱼 | 6 | 椒盐排骨 | 6 | 青椒肚丝 | 6 | 大肉 | 6 |
| | 羊肚(100g)、辣椒青(20g)、 | | 鳊鱼(120g)、 | | 猪肉(瘦)(120g)、 | | 羊肚(100g)、辣椒青(20g)、 | | 猪肉(奶面)[硬五花](120g)、 | |
| | 肉沫粉丝 | 3 | 黄瓜炒蛋 | 3 | 蒜茸香干肉丝 | 6 | 肉沫粉丝 | 3 | 木耳炒蛋 | 3 |
| | 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)、 | | 红薯粉丝(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 蛋(鸡蛋,均值)(40g)、木耳(干)[黑木耳,云耳](180g) | |
| | 豇豆肉丝 | 3 | 手撕包菜 | 3 | 宫保鸡丁 | 6 | 豇豆肉丝 | 3 | 鱼香肉丝 | 3 |
| | 精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 包菜(100g)、猪肉(奶面)[软五花,猪夹心](20g)、 | | 鸡(均值)(100g)、玉米(20g)、 | | 精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | | 胡萝卜(60g)、猪肉(瘦)(40g)、洋葱(20g)、 | |
| | 苜蓿炒蛋 | 3 | 家常豆腐 | 3 | 炖蛋 | 3 | 苜蓿炒蛋 | 3 | 豇豆肉丝 | 3 |
| | 苜蓿(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | 豆腐(南豆腐)(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | 苜蓿(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、 | | 豇豆(80g)、猪肉(瘦)(40g)、 | |
| | 肉沫蒸子 | 3 | 青椒香干肉丝 | 6 | 花菜肉片 | 3 | 肉沫蒸子 | 3 | 高直虾仁 | 3 |
| | 紫茄子(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 辣椒(青,尖)(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、 | | 花菜(100g)、猪肉(奶面)[软五花,猪夹心](20g)、 | | 紫茄子(100g)、猪肉(瘦)(20g)、 | | 高直(80g)、虾仁(40g)、 | |
| | 娃娃菜 | 1 | 蒜泥生菜 | 1 | 土豆丝 | 1 | 娃娃菜 | 1 | 空心菜 | 1 |
| | 娃娃菜(100g)、 | | 生菜(95g)、蒜头(5g) | | 土豆(马铃薯)(100g)、 | | 娃娃菜(100g)、 | | 空心菜(100g)、 | |
| | 油菜菜 | 1 | 菠菜 | 1 | 清炒青菜 | 1 | 油菜菜 | 1 | 苋菜 | 1 |
| 油菜菜(100g)、 | | 菠菜(100g)、 | | 小白菜[青菜](100g) | | 油菜菜(100g)、 | | 苋菜(100g)、 | | |
| 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | 米饭 | 1 | |
| 免费汤 | 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; 绿豆汤0元; 薏米汤0元; 西米牛肉羹0元; 青菜蛋汤0元; 鱼头汤0元; 鸡汤0元。 | | | | | | | | | |
| 蛋白质供能比(%) | 32.22 | | 32.22 | | 33.26 | | 35.22 | | 33.26 | |
| 脂肪供能比(%) | 30.49 | | 30.49 | | 22.11 | | 29.49 | | 22.11 | |
| 碳水化合物供能比(%) | 36.29 | | 36.29 | | 44.63 | | 35.29 | | 44.63 | |
| 总能量(kcal) | 1411.28 | | 1411.28 | | 1611.99 | | 1064.96 | | 1411.99 | |