



常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼

日期	2026/4/20 (周一)		2026/4/21 (周二)		2026/4/22 (周三)		2026/4/23 (周四)		2026/4/24 (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
	水煎鸡蛋/煎蛋	1	水煎鸡蛋/煎蛋	1	水煎鸡蛋/煎蛋	1	水煎鸡蛋/煎蛋	1	水煎鸡蛋/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
	猪小排 (排骨) (120g)、	5	猪小排 (排骨) (120g)、	5	毛血旺	5	外裹红烧肉	5	冬瓜排骨	5
	青椒香干牛柳	5	水煎肉片	5	咕嘟肉	5	口水鸡	5	蜜大骨	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,生,干) (2g)、		鸡米花(120g)、		鸡(均值) (120g)、辣椒(青,尖) (5g)、		猪筒骨(120g)、	
	土豆鸡块	5	辣子鸡	5	干锅鸡	5	麻辣香锅	5	葱香鸡米花	5
	鸡(均值) (100g)、土豆 (马铃薯) (20g)、		鸡(均值) (110g)、花生(炒) (10g)、辣椒(红,尖,干) (2g)、		三黄鸡(120g)、		黄豆芽(10g)、各种丸子 (110g)、		鸡米花(120g)、	
	毛血旺	5	杭椒鸭腿	5	冬瓜排骨	5	青椒香肉	5	青椒鸡翅根	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)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		猪小排 (排骨) (100g)、冬瓜(20g)、		鸭肉卷(110g)、辣椒(青,尖) (10g)、		辣椒(青,尖) (5g)、鸡翅根(115g)、	
	青椒蹄膀	5	青椒蹄膀	5	回锅肉	5	蜜烧龙骨	5	杭椒鸭腿	5
	青椒 (10g)、猪蹄(110g)、		香肠(110g)、辣椒(青,尖) (10g)、		猪肉(前肉) [硬五花] (100g)、洋葱[葱头] (鲜) (10g)、胡萝卜(黄) (10g)、		带子龙骨(115g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、	
	菌菇肉丝	3	西兰花方腿	3	干锅花菜	3	合菜	3	药芹香干肉丝	3
	蒜苗(80g)、猪肉(瘦) (40g)、		西兰花[绿菜花] (100g)、方腿(20g)、		有机花菜(100g)、猪肉(前腿) [软五花,猪夹心] (20g)		包菜(100g)、猪肉(前腿) [软五花,猪夹心] (20g)、		药芹(10g)、香干 (60g)猪肉(瘦) (50g)、	
	红鲜干叶豆腐	3	番茄炒蛋	3	豇豆肉丝	3	菌菇肉丝	3	番茄炒蛋	3
	干叶豆腐(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)、		蒜苗(80g)、猪肉(瘦) (40g)、		番茄(西红柿) (80g)、蛋 (鸡蛋,均值) (40g)、	
	肉沫茄子	3	香煎土豆片	3	番茄炒蛋	3	高苣培根	3	红鲜干叶豆腐	3
紫茄子(80g)、猪肉(瘦) (40g)、		马铃薯[土豆,洋芋] (80g)、猪肉(瘦) (40g)、		番茄(西红柿) (80g)、蛋 (鸡蛋,均值) (40g)、		高苣(80g)、培根(40g)、		干叶豆腐(120g)、		
番茄炒蛋	3	西芹虾球	3	茭白肉丝	3	番茄炒蛋	3	炖蛋	3	
番茄(西红柿) (80g)、蛋 (鸡蛋,均值) (40g)、		西芹(80g)、虾球(40g)、		茭白(80g)、猪肉(瘦) (40g)、		番茄(西红柿) (80g)、蛋 (鸡蛋,均值) (40g)、		蛋 (鸡蛋,均值) (40g)、		
木耳青菜	1	香菇青菜	1	木耳青菜	1	葱香青菜	1	蒜泥青菜	1	
黑木耳(5g)、上海青(95g)、		香菇(5g)、小白菜[青菜] (95g)、		黑木耳(5g)、上海青(95g)、		上海青(100g)、		蒜泥(5g)、上海青(95g)、		
米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	
特色套餐	<b>烤鸭13元:</b> 无骨鸡上腿50g 蔬菜50g 鸡蛋30g 米100g; <b>叉烧饭套餐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16元:</b> 牛肉100g 粉丝150g 白菜10g 油豆腐10g		<b>大馄饨16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>皮蛋瘦肉粥8元:</b> 皮蛋20g, 猪肉30g, 大米100g;		<b>椒麻鸡16元:</b> 三黄鸡100g, 牛百叶40g, 金针菇20g, 土豆粉条100g; <b>特色炒饭13元/16元:</b> 鸡排/牛肉/肥牛100g 米饭200g 西红柿40g 青菜20g; <b>咖喱土豆牛肉饭/鸡排饭16元/18元:</b> 土豆40g 胡萝卜20g 牛肉120g/鸡排50g 大米100g;		<b>酸汤水饺13元:</b> 荠菜/芹菜/白菜50g 猪肉100g; <b>红烧牛肉面16元:</b> 牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面150g; <b>炖菜3元:</b> 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, 鸡翅中3元/个, 鱼排5元/2个;		<b>杂粮粥6元:</b> 大米100g 红豆10g 花生米5g 黑米10g 血糯米5g 糯米20g; <b>葱椒1元:</b> 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
	红烧肉	5	糖醋排骨	5	青椒扁骨	5	水煎肉片	5	毛血旺	5
	猪肉(前腿) [软五花,猪夹心] (120g)、		猪小排 (排骨) (120g)、		猪筒骨(120g)		猪肉(瘦) (100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值) (5g)、辣椒(红,生,干) (2g)、		鸭血(白鸭) (20g)、牛百叶(黑) (60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(均值) (10g)、	
	杭椒鸭腿	5	青椒香干牛柳	5	玉米鸡翅根	5	玉米排骨	5	干锅鸡	5
	鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		辣椒(青,尖) (5g)、香干 (10g)、牛肉(里脊肉) [牛柳] (105g)、		鸡翅根(110g)、精盐(0.3g)、色拉油(2g)、玉米(10g)		猪小排 (排骨) (100g)、玉米(20g)、		鸡(均值) (120g)、	
	玉米虾仁鸡丁	5	三鲜丸子	5	青椒鸡腿丁	5	干锅鸭	5	青椒鸡腿丁	5
	鸡胸肉切丁(均值) (90g)、玉米 (10g)、虾仁(20g)、		蛋 (鹌鹑蛋) (20g)、各种丸子(100g)、		鸡 (鸡腿肉丁) (110g)、辣椒(青,尖) (10g)、		肉鸭(120g)、		鸡 (鸡腿肉丁) (110g)、辣椒(青,尖) (10g)、	
	辣子鸡	5	干锅鸡翅根	5	杭椒鸭腿	5	咖喱鸡丁	5	红烧大排	5
	三黄鸡(120g)、		鸡翅根(120g)、		鸭腿(110g)、杭椒(10g)、		鸡胸肉(100g)、土豆(10g)、胡萝卜(黄) (10g)、		大排(120g)、	
	高苣方腿	3	花菜肉丝	3	肉沫冬瓜	3	青椒木耳炒蛋	3	黄瓜炒蛋	3
	高苣(80g)、方腿(40g)、		有机花菜、猪肉(瘦) (40g)、		猪肉(瘦) (20g)、冬瓜(100g)、		杭椒(青,尖) (10g)、蛋 (鸡蛋,均值) (105g)、黑木耳(5g)、		黄瓜(80g)、蛋 (鸡蛋,均值) (40g)、	
	西兰花肉丝	3	家常豆腐	3	黄瓜炒蛋	3	西兰花方腿	3	干锅花菜	3
	西兰花(80g)、猪肉(瘦) (40g)、		豆腐(80g)、方腿(40g)、		黄瓜(80g)、蛋 (鸡蛋,均值) (40g)、		西兰花(80g)、方腿(40g)、		有机花菜(80g)、猪肉(瘦) (40g)、	
	香煎土豆丝	3	青椒木耳炒蛋	3	香煎土豆丝	3	干锅土豆片	1	香辣海带丝	3
	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)、		青椒(5g)、土豆(95g)、		海带丝(80g)、鸡胸肉(40g)、	
蒜泥生菜	1	葱香空心菜	1	辣白菜	1	木耳毛白菜	1	辣白菜	1	
大蒜子(5g)、生菜(95g)、		空心菜(100g)、		大白菜(100g)、		黑木耳(5g)、毛白菜(95g)、		大白菜(100g)、		
米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	
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; 红豆汤0元; 绿豆汤0元; 薏米汤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; 鸡粥0元。</b>									
饮料牛奶	东方树叶全系列	4元/瓶	东方树叶全系列	4元/瓶	康师傅无糖乌龙茶	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	红富士苹果	3元/个	香蕉	1.5元/个					
	蛋白质供能比 (ME)	29.6	29.6	31.27	29.6	31.27				
脂肪供能比 (ME)	26.18	26.18	24.9	26.18	24.9					
碳水化合物供能比 (ME)	46.22	46.22	43.85	46.22	43.85					
总能量(kcal)	2139.4	2139.4	2194.82	2139.4	2194.82					

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼

日期	2026/4/20 (周一)		2026/4/21 (周二)		2026/4/22 (周三)		2026/4/23 (周四)		2026/4/24 (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
	烩三鲜	6	青椒肚丝	6	狮子头	6	虎皮鸡爪	6	黄豆猪蹄	6
	鸭鸭蛋(20g)、各种丸子(100g)、		辣椒青(10g)、猪肚(110g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、		带柄鸡爪(120g)、		黄豆(10g)、猪蹄(110g)、	
	奥尔良鸡腿	6	椒盐排骨	6	萝卜排骨	6	西芹百合虾仁	6	椒盐手扒骨	6
	鸡腿(120g)、		猪排块(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、萝卜(20g)、		虾仁(90g)、百合(10g)、西芹(20g)、		猪筒骨(120g)、	
	水煮鱼	6	冬笋蒸腊鸡腿	6	小炒黄牛肉	3	笋干烧肉	6	番茄土豆牛腩	6
	白菜(10g)、乌鲢[黑鱼,石斑鱼,生鱼](100g)、黄豆芽(10g)、		腊鸡腿(100g)、冬笋(20g)、		芹菜(10g)、牛肉(110g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)、冬笋(10g)、		西红柿(10g)、土豆(马铃薯)(10g)、牛肉(100g)	
	椒盐猪蹄	6	蒜泥粉丝虾	6	烤鱼	6	椒盐脆骨	6	回锅肉	6
	猪蹄(120g)、		蒜子(5g)、粉丝(15g)、基围虾(100g)、		草鱼(10g)、黄豆芽(10g)、		猪筒骨(120g)、		猪肉(奶脯)[硬五花](100g)、洋葱[葱头][鲜](10g)、胡萝卜(黄)(10g)	
	土豆肉片	3	青椒毛豆肉丝	3	蟹肉油渣泡豆腐	6	蒜黄肉丝	3	茼蒿干肉丝	6
	土豆(马铃薯)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		辣椒(青,尖)(10g)、毛豆(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		猪肉(瘦)(20g)、雪梨(10g)、豆腐(80g)、油渣(10)		精盐(0.3g)、蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		药芹(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、	
	芋头(80g)、猪五花肉(咸)(40g)、		雪菜(10g)、蚕豆(80g)、猪肉(瘦)(30g)、		西兰花(绿菜花)(100g)、猪肉(瘦)(15g)、黑木耳(5g)		大厨百叶	3	番茄炒蛋	3
	丝瓜炒蛋	3	麻辣豆腐	3	番茄炒蛋	3	百叶(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		洋葱(10g)、猪肉(瘦)(20g)、	
	丝瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)		番茄(西红柿)(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		鱼香茄子	3	荠菜冬笋肉片	3
	宫保鸡丁	3	炖蛋	6	豇豆肉丝	3	紫茄子(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		荠菜(20g)、冬笋(30g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	胡萝卜(20g)、土豆(马铃薯)(20g)、鸡胸肉(80g)		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		芋头(80g)、猪五花肉(咸)(40g)、	
	金花菜	1	莴菜	1	茼蒿	1	青菜	1	鸡毛菜	1
	金花菜(100g)、		莴菜(100g)、		茼蒿(100g)、		小白菜[青菜](100g)		鸡毛菜(100g)、	
油菜菜	1	毛白菜	1	大青菜油面筋	1	莴菜	1	大白菜油面筋	1	
油菜菜(100g)、		毛白菜(100g)、		青菜(95g)、油面筋(5g)、		莴菜(100g)、		大白菜(95g)、油面筋(5g)、		
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
	毛血旺	6	杭椒鸭珍	6	红烧鸡腿	6	肉筋烧肉	6	百叶卷肉	6
	鸭血(白鸭)(20g)、牛百叶(黑)(60g)、豆腐丝(10g)、黄豆芽(20g)、大白菜(肉片)(10g)		鸭珍(110g)、杭椒(10g)、		琵琶鸡腿(120g)、		大油筋(5g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](115g)		百叶(2g)、去皮前夹肉(120g)、	
	洋葱猪肝	6	剁椒鲫鱼	6	回锅肉	6	冬瓜排骨	6	小炒肉	3
	猪肝(100g)、紫皮洋葱(20g)、		鲫鱼(115g)、鲜剁辣椒酱(5g)、		猪肉(奶脯)[硬五花](100g)、洋葱[葱头][鲜](10g)、胡萝卜(黄)(10g)		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		辣椒(青,尖)(10g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)	
	剁椒鱼块	6	炸鸡翅	6	西芹虾仁	6	杭椒牛柳	6	口水鸡	6
	草鱼(115g)、鲜剁辣椒酱(5g)、		鸡翅(120g)、		虾仁(100g)、西芹(20g)、		牛柳(100g)、杭椒(10g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)	
	西芹虾滑	6	山药排骨	6	百叶卷肉	6	小黄鱼	6	西芹虾仁	6
	虾滑(100g)、西芹(20g)、		猪小排(排骨)(100g)、山药(20g)、		百叶(2g)、去皮前夹肉(120g)、		小黄鱼(120g)、		虾仁(100g)、西芹(20g)、	
	蒜黄炒蛋	3	肉沫粉丝	3	黄瓜木耳鸡蛋	3	双椒炒蛋	3	炖蛋	6
	蒜黄(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		猪肉(瘦)(20g)、粉丝(100g)、		黄瓜(100g)、蛋(鸡蛋,均值)(15g)、黑木耳(5g)		青椒(10g)、红椒(10g)、蛋(鸡蛋,均值)(100g)、		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、	
	酸辣藕片	3	高豆炒蛋	3	手撕包菜	3	西葫芦肉片	3	鱼香肉丝	3
	精盐(0.3g)、莲藕(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		高豆(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		西葫芦(80g)、猪肉(瘦)(50g)、		胡萝卜(60g)、猪肉(瘦)(40g)、洋葱(20g)、	
	干锅花菜	3	西兰花肉片	3	茼蒿肉丝	3	干锅包菜	3	干锅花菜	3
	有机花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)		花菜(100g)、西兰花(20g)、		茼蒿(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		包菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、		有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	鱼香茄子	3	青椒香干肉丝	6	西兰花肉片	3	豇豆肉丝	3	豇豆肉丝	3
	紫茄子(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		辣椒(青,尖)(10g)、香干(30g)、猪肉(瘦)(80g)、		西兰花(100g)、猪肉(瘦)(20g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		精盐(0.3g)、豇豆(长)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	毛白菜	1	韭菜绿豆芽	1	土豆丝	1	蒜泥生菜	1	生菜	1
毛白菜(100g)、		绿豆芽(95g)、韭菜(5g)		土豆(马铃薯)(100g)、		蒜子(5g)、生菜(100g)、		生菜(100g)、		
青椒土豆丝	1	清炒青菜	1	空心菜	1	酸辣土豆丝	1	毛白菜	1	
土豆(马铃薯)(100g)、		小白菜[青菜](100g)		空心菜(100g)、		青椒(5g)、土豆(马铃薯)(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; 粟米汤0元; 西葫芦肉羹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		1054.96		1611.99	