

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼											
日期	2026/6/22 (周一)		2026/6/23 (周二)		2026/6/24 (周三)		2026/6/25 (周四)		2026/6/26 (周五)		
早餐 (一餐)	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	
	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	大米粥	0	大米粥	0	大米粥	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	蛋挞	2	
	菜包	2	菜包	2	生煎包	2	生煎包	2	生煎包	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	鸡蛋饼	3	鸡蛋饼	3	
	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	
午餐	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/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	
	干锅虾	5	糖醋排骨	5	土豆牛仔骨	5	红烧大排	5	冬瓜排骨	5	
	基围虾(120g)、		猪小排(排骨)(120g)、		牛仔骨(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		猪大排(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、		
	毛血旺	5	辣子鸡	5	辣子鸡	5	口水鸡	5	杭椒牛柳	5	
	鸭(均值)(120g)、		鸡(均值)(120g)、		鸡(均值)(120g)、		鸡(均值)(120g)、辣椒(青,尖)(10g)、		牛柳(100g)、辣椒(青,尖)(20g)、		
	青椒肉片	5	干锅猪蹄	5	红烧肉圆	5	菠萝咕咾肉	5	干锅鸡	5	
	辣椒(青,尖)(5g)、扁骨(120g)、		猪蹄(120g)、		去皮前夹肉(120g)、		鸡米花(120g)、		鸡(均值)(120g)、		
	盐水鸭	5	青椒鸡翘腿	5	水煮肉片	5	青椒小骨肉	5	盐水鸭	5	
	鸭(均值)(120g)、		鸡翘腿(115g)、辣椒(青,尖)(5g)、		猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红,尖,干)(2g)、		鸭肉卷(110g)、		鸭(均值)(120g)、		
	肉沫粉丝	3	麻辣豆腐	3	番茄炒蛋	3	肉沫粉丝	3	千页豆腐	3	
	红薯粉丝(80g)、猪肉(瘦)(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)、		红薯粉丝(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		千页豆腐(120g)、		
	番茄炒蛋	3	番茄炒蛋	3	肉沫冬瓜	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)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、冬瓜(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)、		
	冬瓜方腿	3	药芹香干肉丝	3	包菜肉片	3	西芹虾糕	3	肉沫茄子	3	
特色套餐	冬瓜(80g)、方腿火腿(40g)、		药芹(60g)、香干(40g)、猪肉(瘦)(20g)、		包菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		虾糕(80g)、西芹(40g)、		紫茄子(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
	西葫芦素	1	木耳青菜	1	香菇青菜	1	面筋青菜	1	木耳青菜	1	
	面筋(5g)、上海青(95g)、		黑木耳(5g)、上海青(95g)、		香菇(5g)、上海青(95g)、		面筋(5g)、上海青(95g)、		黑木耳(5g)、上海青(95g)、		
	米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	米饭	1	
	烤肉饭13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； 皮蛋瘦肉粥6元：皮蛋20g,猪肉30g,大米100g；		椒麻鸡15元：三黄鸡100g,牛百叶40g,金针菇20g,土豆粉条100g； 特色炒饭13元/碗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；		酸汤水饺13元：荠菜/芹菜/白菜50g 猪肉100g； 红烧牛肉面15元：牛肉100g 素菜100g 荷包蛋50g 面150g； 地三鲜3元：炸鸡腿/小酥肉/鸡柳/鸡米花/猪肉肠/脆皮炸鸡/鸡排/鸡全蛋5元/个，鸡腿中3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	
	干锅排骨	5	红烧大排	5	糖醋排骨	5	红烧肉	5			
	猪小排(排骨)(120g)、		猪大排(120g)、		猪小排(排骨)(120g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、				
	咖喱鸡丁	5	酸菜鱼	5	麻辣香锅	5	冬瓜排骨	5			
	鸡(均值)(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、		黑鱼片(60g)、黄豆芽(20g)、酸菜(10g)、		各种丸子(120g)、		猪小排(排骨)(100g)、冬瓜(20g)、				
	红烧鸡腿	5	孜然鸭肠	5	酸菜鱼	5	青椒鸡腿丁	5			
	琵琶鸡腿(120g)、		鸭肠(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		黑鱼片(60g)、黄豆芽(20g)、酸菜(10g)、		辣椒(青,尖)(10g)、鸡腿肉丁(110g)、				
	青椒小骨肉	5	青椒小酥肉	5	青椒小酥肉	5	三鲜丸子	5			
	鸭肉卷(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、		小酥肉(120g)、		小酥肉(120g)、		蛋(鹌鹑蛋)(20g)、各种丸子(100g)、				
	香辣海带丝	3	莴苣培根	3	莴苣方腿	3	黄瓜炒蛋	3			
	海带(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		莴苣(80g)、培根(40g)、		莴苣(80g)、方腿火腿(40g)、		黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、				
	黄瓜炒蛋	3	炖蛋	3	干锅花菜	3	西兰花培根	3			
	黄瓜(80g)、蛋(鸡蛋,均值)(40g)、		蛋(鸡蛋,均值)(120g)、		有机花菜、猪肉(瘦)(40g)、		西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、				
	豆芽粉丝	3	香辣土豆丝	1	酸辣土豆丝	1	糖醋藕片	3			
	去皮前夹肉(40g)、红薯粉丝(60g)、黄豆芽(20g)、		胡萝卜(5g)、青椒(5g)、土豆(90g)、		胡萝卜(5g)、青椒(5g)、土豆(90g)、		猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、藕(100g)、				
	莴菜	1	鸡毛菜	1	木耳毛白菜	1	莴菜	1			
	莴菜(100g)、		鸡毛菜(100g)、		黑木耳(5g)、毛白菜(95g)、		莴菜(100g)、				
	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；菠菜汤0元；西湖牛肉羹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	康师傅无糖冰红茶	3元/瓶	康师傅无糖冰红茶	3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(蒙牛纯甄)	3.5元/盒	常温风味酸奶(蒙牛纯甄)	3.5元/盒	
水果	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	纯牛奶(全脂)(红梅)	2元/盒	纯牛奶(全脂)(红梅)	2元/盒	
	红富士苹果	3元/个	香蕉	1.5元/个							
蛋白质供能比(%)	29.6		29.6		31.27		31.27		31.27		
脂肪供能比(%)	25.18		25.18		24.9		24.9		24.9		
碳水化合物供能比(%)	45.22		45.22		43.83		43.83		43.83		
总能量(kcal)	2139.4		2139.4		2194.82		2194.82		2194.82		

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼															
日期	2026/6/22（周一）			2026/6/23（周二）			2026/6/24（周三）			2026/6/25（周四）			2026/6/26（周五）		
早餐	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	
	豆腐汤	0		豆腐汤	0		豆腐汤	0		豆腐汤	0		豆腐汤	0	
	大米粥	0		大米粥	0		大米粥	0		大米粥	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		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		煎饺（三个）	2		鸡蛋饼	3		鸡蛋饼	3		鸡蛋饼	3	
	鸡蛋饼	3		鸡蛋饼	3		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		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	
	杭椒猪肝	6		狮子头	6		虎皮鸡爪	6		黄豆猪蹄	6		百叶结炖肉	6	
	猪肝(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、			猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](120g)、			鸡爪(120g)、			黄豆(10g)、猪蹄(110g)、			百叶结（10g）、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](110g)		
	糖醋排骨	6		玉米排骨	6		西芹虾仁	6		番茄土豆牛腩	6		冬瓜排骨	6	
	猪排块(120g)、			猪排块(100g)、玉米(20g)、			虾仁(110g)、西芹(10g)、			牛腩(100g)、土豆(马铃薯)(10g)、土豆(马铃薯)(10g)、			猪排块(100g)、冬瓜(20g)、		
	蒜蓉鸡腿	6		土豆牛腩	6		椒盐肩骨	6		烩三鲜	6		口水鸡	6	
	脆鸡腿(120g)、			牛腩(100g)、土豆(马铃薯)(20g)、			猪肩骨(120g)、			鱼丸（10g）、鹌鹑蛋（10g）、冬瓜（10g）、猪肉（110g）、			鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、		
	琥珀虾	6		剁椒鱼块	6		百叶结炖肉	6		口水鸡	6		小炒牛柳	6	
	基围虾(120g)、			草鱼（110g）、剁椒（10g）、			百叶结(20g)、猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](100g)、			鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、			牛柳（110g）、杭椒（10g）、		
	麻辣豆腐	3		蟹黄油渣烧豆腐	3		豇豆茄子	3		药芹香干肉丝	3		蟹黄豆腐	3	
	豆腐(80g)、五花肉(40g)、			豆腐(80g)、雪菜(20g)、猪板油(20g)、			豇豆(50g)、茄子(50g)、猪肉(瘦)(20g)、			药芹(60g)、香干（40g）、猪肉(瘦)(20g)、			豆腐(80g)、雪菜(20g)、猪肉(瘦)(20g)、		
	虾滑炖蛋	3		西兰花虾糕	3		虾滑炖蛋	3		番茄炒蛋	3		肉沫粉丝	3	
	虾滑(10g)、蛋（鸡蛋,均值)(110g)、			西兰花(80g)、虾糕(40g)、			虾滑(10g)、猪肉(奶脯)(110g)、			番茄[西红柿](80g)、蛋（鸡蛋,均值)(40g)、			猪肉(瘦)(40g)、红薯粉丝(80g)、		
	蒜苗肉丝	3		番茄炒蛋	3		干锅花菜	3		麻辣豆腐	3		干锅花菜	3	
	蒜苗(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			番茄[西红柿](80g)、蛋（鸡蛋,均值)(40g)、			有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、			有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		
	干锅花菜	3		豇豆肉丝	3		丝瓜肉片	3		土豆肉片	3		虾滑炖蛋	3	
	有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			豇豆(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			丝瓜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			土豆(马铃薯)(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			虾滑(10g)、蛋（鸡蛋,均值)(110g)、		
	娃娃菜	1		茼蒿	1		莴菜	1		鸡毛菜	1		空心菜	1	
	娃娃菜（100g）、			茼蒿(100g)、			莴菜(100g)、			鸡毛菜(100g)、			空心菜(100g)		
	莴菜	1		大白菜	1		生菜	1		白菜	1		青菜	1	
	莴菜(100g)、			大白菜（100g）、			生菜（100g）、			大白菜（100g）、			上海青(100g)、		
米饭	1		米饭	1		米饭	1		米饭	1		米饭	1		
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		
杭椒鸭珍	6		西芹虾仁	6		面筋塞肉	6		百叶卷肉	6					
鸭珍(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、			虾仁(110g)、西芹(10g)、			面筋(5g)、去皮前夹肉(95g)、			厚百叶(5g)、去皮前夹肉(95g)、						
烤鸡翅	6		百叶卷肉	6		杭椒牛柳	6		小炒肉	6					
鸡翅中(120g)、			厚百叶(5g)、去皮前夹肉(95g)、			牛柳（110g）、杭椒（10g）、			去皮前夹肉(110g)、辣椒(青,尖)(10g)、						
小黄鱼	6		回锅肉	6		剁椒银鱼	6		西芹虾仁	6					
小黄鱼(120g)、			猪肉(瘦)(100g)、辣椒(青,尖)(5g)、香干（5g）、洋葱（5g）、胡萝卜（5g）、			鲈鱼(120g)、			虾仁(110g)、西芹(10g)、						
红烧蹄膀	6		红烧鸡腿	6		冬瓜排骨	6		板栗鸡块	6					
蹄膀(120g)、			琵琶鸡腿(120g)、			猪排块(100g)、冬瓜(20g)、			三黄鸡(110g)、板栗(10g)、						
黄瓜炒蛋	3		炖蛋	3		双椒炒蛋	3		鱼香肉丝	3					
黄瓜(80g)、蛋（鸡蛋,均值)(40g)、			蛋（鸡蛋,均值)(120g)、			辣椒(青,尖)(10g)、辣椒(青,尖)(10g)、蛋（鸡蛋,均值)(100g)、			胡萝卜(30g)、猪肉(瘦)(60g)、洋葱(30g)、						
莴苣肉丝	3		干锅花菜	3		干锅包菜	3		炖蛋	3					
莴苣(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			包菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			蛋（鸡蛋,均值)(120g)、						
西兰花虾糕	3		手撕包菜	3		蟹黄毛豆肉丝	3		干锅花菜	3					
西兰花(80g)、虾糕(40g)、			包菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、			雪菜(30g)、毛豆(50g)、猪肉(瘦)(40g)、			有机花菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、						
青椒香干肉丝	3		宫保鸡丁	3		青椒香干肉丝	3		豇豆肉丝	3					
辣椒(青,尖)(15g)、香干（65g）、猪肉(瘦)(40g)、			鸡(均值)(60g)、玉米(30g)、胡萝卜(30g)、			辣椒(青,尖)(15g)、香干（65g）、猪肉(瘦)(40g)、			豇豆(80g)、猪肉(瘦)(40g)、						
青菜	1		青椒土豆丝	1		青椒土豆丝	1		毛白菜	1					
上海青(100g)、			土豆(马铃薯)(100g)、			土豆(马铃薯)(100g)、			娃娃菜（100g）、						
油菜菜	1		青菜	1		毛白菜	1		生菜	1					
油菜菜（100g）、			上海青(100g)、			娃娃菜（100g）、			生菜(100g)、						
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；菠菜汤0元；西葫芦牛肉羹0元；青菜蛋汤0元；鱼头汤0元；鸡汤0元。														
蛋白质供能比（%E）	36.21			33.97			32.22			32.22			32.22		
脂肪供能比（%E）	30.2			25.6			30.49			30.49			30.49		
碳水化合物供能比（%E）	34.59			40.43			36.29			36.29			36.29		
总能量(kcal)	1422.3			1692.8			1411.28			1411.28			1411.28		