

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱一楼		
日期	2026/6/29（周一）	
早餐	花式点心	价格/元
	大米粥	0
	豆腐汤	0
	水煮鸡蛋/煎蛋	1
	生煎包	2
	菜包	2
	煎饺（三个）	2
	鸡蛋饼	3
	三角饼	3
	肉包	3
	炒饭+豆奶	4
午餐	自选菜品	价格/元
	鹌鹑蛋红烧肉	5
	鹌鹑蛋（10）、猪肉(奶脯)[软五花，猪夹心](110g)	
	水煮肉片	5
	猪肉(瘦)(100g)、黄豆芽(15g)、大白菜(均值)(5g)、辣椒(红、尖、干)(2g)、	
	红烧鸡腿	5
	琵琶鸡腿（120g）、	
	年糕排骨	5
	猪小排（排骨）(100g)、年糕(20g)、	
	番茄炒蛋	3
	番茄[西红柿](80g)、蛋（鸡蛋，均值)(40g)、	
	干锅花菜	3
	有机花菜(100g)、猪肉(奶脯)[软五花，猪夹心](20g)	
	家常豆腐	3
	猪肉(奶脯)[软五花，猪夹心](20g)、豆腐(均值)(100g)、	
	清炒青菜	1
	上海青(100g)	
	米饭	1
特色套餐	卤肉饭13元：去皮前夹肉150g 蔬菜50g 鸡蛋30g 米饭100g； 干锅鸡13元：三黄鸡200g 土豆50g 米饭200g； 特色牛肉饭15元：牛肉120g 土豆50g 青菜80g 鸡蛋水面200g	
免费汤	紫菜蛋汤0元；绿豆汤0元；	
饮料牛奶	东方树叶全系列4元/瓶；无糖风味饮料3元/瓶；	
	饮用天然水（农夫山泉）1.5元/瓶；	
	纯牛奶）2元/盒；酸奶（蒙牛）3.5元/盒；酸奶（一鸣）3元/盒；	
水果	红富士苹果3元/个 圣女果3元/盒 香蕉1.5元/根	
蛋白质供能比（%E）	26.54	
脂肪供能比（%E）	36.99	
碳水化合物供能比（%E）	36.47	
总能量(kcal)	3289.3	

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱二楼		
日期	2026/6/29（周一）	
早餐 (一楼)	花式点心	价格/ 元
	大米粥	0
	豆腐汤	0
	水煮鸡蛋/煎蛋	1
	生煎包	2
	菜包	2
	煎饺（三个）	2
	鸡蛋饼	3
	三角饼	3
	肉包	3
	炒饭+豆奶	4
午餐	自选菜品	价格/ 元
	口水鸡	5
	鸡(均值)(120g)、辣椒粉(5g)、	
	土豆排骨	5
	猪小排（排骨）(100g)、土豆（马铃薯）(20g)、	
	糖醋鱼	5
	巴沙鱼块（120g）、	
	回锅肉	5
	猪肉(瘦)(100g)、辣椒(青,尖)(5g)、香干（5g）、 洋葱（5g）、胡萝卜（5g）、	
	番茄炒蛋	3
	番茄[西红柿](80g)、蛋（鸡蛋,均值)(40g)、	
	家常豆腐	3
	猪肉(奶脯)[软五花,猪夹心](20g)、豆腐(均 值)(100g)、	
	蒜黄肉丝	3
	蒜黄(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	青菜	1
	上海青(100g)、	
	米饭	1
特色套餐	卤肉饭13元：去皮前夹肉150g 蔬菜50g 鸡蛋30g 米饭100g； 酸汤水饺13元：水饺200g； 特色牛肉面15元：牛肉120g 土豆50g 青菜80g 鸡蛋水面200g	
免费汤	紫菜蛋汤0元；绿豆汤0元；	
饮料牛奶	东方树叶全系列4元/瓶；无糖风味饮料3元/瓶；	
	饮用天然水（农夫山泉）1.5元/瓶；	
	纯牛奶）2元/盒；酸奶（蒙牛）3.5元/盒；酸奶（一鸣）3元/盒；	
水果	红富士苹果3元/个 圣女果3元/盒 香蕉1.5元/根	
蛋白质供能比（%E）	29.6	
脂肪供能比（%E）	25.18	
碳水化合物供能比（%E）	45.22	
总能量(kcal)	2139.4	

常州市田家炳高级中学食堂带量食谱三楼				
日期	2026/6/29（周一）		2026/6/30（周二）	
早餐	花式点心	价格/元	花式点心	价格/元
	豆腐汤	0	豆腐汤	0
	大米粥	0	大米粥	0
	鸡蛋	1	鸡蛋	1
	蛋挞	2	蛋挞	2
	生煎包	2	生煎包	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
	三角饼	3	三角饼	3
	肉包	3	肉包	3
午餐	自选菜品	价格/元	自选菜品	价格/元
	红烧老鹅	5	豉油虾	5
	仔鹅(120g)、		基围虾(120g)、	
	糯米排骨	5	糖醋排骨	5
	猪排块(100g)、糯米(20g)、		猪排块(120g)、	
	豉油虾	5	酱牛肉	5
	基围虾(120g)、		牛肉(120g)、	
	毛血旺	5	剁椒鱼块	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)、		草鱼（110g）、剁椒（10g）、	
	番茄炒蛋	3	包菜肉片	3
	番茄[西红柿](80g)、蛋（鸡蛋，均值）(40g)、		包菜(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	肉沫茄子	3	西兰花虾糕	3
	茄子(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		西兰花(80g)、虾糕(40g)、	
	西兰花肉丝	3	虾滑炖蛋	3
	西兰花(80g)、猪肉(瘦)(40g)、		虾滑(20g)、蛋（鸡蛋，均值）(100g)、	
	鱼香肉丝	3	茭白肉丝	3
	胡萝卜(20g)、猪肉(瘦)(80g)、洋葱(20g)、		茭白(80g)、猪肉(瘦)(40g)、	
	茼蒿	1	空心菜	1
	茼蒿(100g)、		空心菜(100g)、	
	小白菜	1	苋菜	1
	小白菜（100g）、		苋菜（100g）、	
	米饭	1	米饭	1
免费汤	紫菜蛋汤0元；绿豆汤0元；			
蛋白质供能比（%E）	35.21		33.97	
脂肪供能比（%E）	30.2		25.6	
碳水化合物供能比（%E）	34.59		40.43	
总能量(kcal)	1422.3		1592.8	