

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 7-2026. 9. 11

日期	9月7日（星期一）			9月8日（星期二）			9月9日（星期三）			9月10日（星期四）			9月11日（星期五）		
	自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品		
早餐	黑米粥	200g	2元	黑米粥	200g	2元	黑米粥	200g	2元	黑米粥	200g	2元	黑米粥	200g	2元
	豆浆	200g	2元	豆浆	200g	2元	豆浆	200g	2元	豆浆	200g	2元	豆浆	200g	2元
	纯牛奶	125ml	1.5元	纯牛奶	125ml	1.5元	纯牛奶	125ml	1.5元	纯牛奶	125ml	1.5元	纯牛奶	125ml	1.5元
	白煮蛋	70g	1元	茶叶蛋	70g	1元	茶叶蛋	70g	1元	茶叶蛋	70g	1元	茶叶蛋	70g	1元
	香菇青菜包	80g	2元	香菇青菜包	80g	2元	香菇青菜包	80g	2元	香菇青菜包	80g	2元	香菇青菜包	80g	2元
	豆沙包	80g	2元	豆沙包	80g	2元	豆沙包	80g	2元	豆沙包	80g	2元	豆沙包	80g	2元
	肉包	80g	3元	肉包	80g	3元	肉包	80g	3元	肉包	80g	3元	肉包	80g	3元
	萝卜丝包	150g	2元	萝卜丝包	150g	2元	萝卜丝包	150g	2元	萝卜丝包	150g	2元	萝卜丝包	150g	2元
	烧麦	80g	2元	烧麦	80g	2元	烧麦	80g	2元	烧麦	80g	2元	烧麦	80g	2元
	马拉糕	60g	2元	马拉糕	60g	2元	马拉糕	60g	2元	马拉糕	60g	2元	马拉糕	60g	2元
	面条+荷包蛋	份	6元	面条+荷包蛋	份	6元	面条+荷包蛋	份	6元	面条+荷包蛋	份	6元	面条+荷包蛋	份	6元
	萝卜丝汤圆	份	3元	萝卜丝汤圆	份	3元	萝卜丝汤圆	份	3元	萝卜丝汤圆	份	3元	萝卜丝汤圆	份	3元
	华夫饼	40g	2元	华夫饼	40g	2元	华夫饼	40g	2元	华夫饼	40g	2元	华夫饼	40g	2元
中餐	手撕面包	40g	1.5元	手撕面包	40g	1.5元	手撕面包	40g	1.5元	手撕面包	40g	1.5元	手撕面包	40g	1.5元
	威化饼干	40g	2元	威化饼干	40g	2元	威化饼干	40g	2元	威化饼干	40g	2元	威化饼干	40g	2元
	矿泉水	596ml	2元	矿泉水	596ml	2元	矿泉水	596ml	2元	矿泉水	596ml	2元	矿泉水	596ml	2元
	自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品		
	糖醋排骨	100g	5元	黑椒牛仔骨	120g	5元	百叶结红烧肉	120g	5元	面筋塞肉	100g	5元	红烧猪蹄	120g	5元
	仔排块100g			牛仔骨100g 洋葱20g			五花肉90g 百叶结30g			面筋10g 肉末90g			猪蹄120g		
	红汤基围虾	100g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	土豆鸭块	120g	3元	茄汁咕咾肉	100g	5元	盐水河虾	100g	5元
	基围虾100g			咕咾肉100g			鸭块80g 土豆40g			咕咾肉100g			河虾100g		
	茄汁巴沙鱼块	100g	5元	口水鸡	120g	5元	蒜蓉粉丝基围虾	120g	5元	虾仁炒蛋	120g	5元	椒盐仔排条	100g	5元
	巴沙鱼块100g			鸡全腿120g			基围虾90g 粉丝30g			虾仁30g 鸡蛋90g			仔排条100g		
	口水鸡	120g	5元	毛血旺	120g	5元	酸汤乌鱼片	120g	5元	椒盐扇子骨	150g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元
	鸡全腿120g			鱈片20g 牛百叶30g 黄豆芽30g 鸭血20g 方腿肉20g			乌鱼片80g 海鲜菇20g 土豆粉20g			唐子骨150g			咕咾肉100g		
	咖喱土豆牛腩	120g	5元	香酥翅中	100g	5元	蛋黄翅中	120g	5元	奥尔良翅中	100g	5元	玉米虾仁	100g	3元
晚餐	牛腩80g 土豆40g			翅中100g			翅中100g 蛋黄20g			翅中100g			虾仁50g 玉米粒50g		
	酱大骨	120g	5元	黄焖鸡块	120g	5元	手撕鸡	120g	5元	毛豆鸡块	120g	5元	椒麻鸡	120g	5元
	猪筒骨120g			鸡块100g 香菇10g 毛豆10g			鸡全腿90g 花生米20g 香菜10g			鸡块100g 毛豆20g			三黄鸡120g		
	香酥翅中	100g	5元	香菜猪肝	120g	5元	红烧大排	100g	5元	回锅肉	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元
	翅中100g			猪肝90g 香菜10g 花生米20g			大排100g			土豆50g 洋葱10g 青红椒10g 五花肉片50g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g		
	茄汁咕咾肉	100g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	红烧土豆牛腩	120g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元	香酥翅中	100g	5元
	咕咾肉100g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			牛腩80g 土豆40g			牛腩80g 土豆40g			翅中100g		
	水煮肉片	120g	5元	杏鲍菇牛柳	120g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	口水鸡	120g	5元	干锅千页豆腐	120g	5元
	里脊肉片50g 金针菇20g 黄豆芽30g 方腿片20g	黄		牛柳70g 杏鲍菇50g			咕咾肉100g			鸡全腿120g			千页豆腐70g 肉片30g 洋葱10g 青红椒10g		
	西兰花虾仁	120g	5元	银鱼炒蛋	120g	5元	烩三鲜	120g	5元	剁椒鸡腿	120g	5元	肉末虎皮茄子	120g	4元
	虾仁80g 西兰花40g			银鱼30g 鸡蛋90g			鱼圆30g 霞糕30g 鹌鹑蛋30g 方腿20g 木耳10g			琵琶腿120g			肉末40g 青椒80g		
	肉末豆腐	120g	4元	干锅花菜	120g	4元	莴苣炒肉丝	120g	4元	肉汁素鸡	120g	4元	茭白肉丝	120g	4元
	肉末50g 豆腐70g			肉片40g 花菜70g 青红椒10g			肉丝50g 莴苣70g			肉末20g 素鸡100g			肉丝50g 茭白70g		
	肉末蒸蛋	120g	4元	韭黄炒肉丝	120g	4元	鱼香茄子	120g	4元	蒜苗肉丝	120g	4元	麻辣豆腐鸭血	120g	4元
	肉末20g 鸡蛋100g			肉丝50g 韭黄70g			肉末40g 茄子80g			肉丝50g 蒜苗70g			肉末30g 豆腐70g 鸭血20g		
	豇豆茄子	120g	4元	番茄炒蛋	120g	3元	番茄炒蛋	120g	3元	肉末蒸蛋	120g	4元	韭菜炒蛋	120g	3元
	肉丝20g 豇豆50g 茄子50g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋40g 番茄80g			肉末20g 鸡蛋100g			鸡蛋40g 韭菜80g		
	番茄炒蛋	120g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元	番茄炒蛋	120g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元
	鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋100g			鸡蛋100g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋100g		
	香菇青菜	150g	2元	蒜泥空心菜	150g	2元	上汤青苋菜	150g	3元	上汤娃娃菜	150g	3元	糖醋包菜	150g	2元
	香菇50g 青菜100g			空心菜150g			皮蛋30g 方腿20g 青苋菜100g			皮蛋30g 方腿20g 娃娃菜100g			包菜150g		
	油麦菜	150g	1元	韭菜绿豆芽	150g	1元	毛白菜	150g	1元	清炒菠菜	150g	2元	毛白菜	150g	1元
	油麦菜150g			绿豆芽90g 韭菜60g			毛白菜150g			菠菜150g			毛白菜150g		
绿豆汤	150g	免费	番茄蛋汤	150g	免费	冬瓜海带汤	150g	免费	紫菜蛋汤	150g	免费	绿豆汤	150g	免费	
绿豆40g			鸡蛋20g 番茄20g			冬瓜20g 海带丝20g			鸡蛋20g 紫菜20g			绿豆40g			
水果	150g	时价	水果	150g	时价	水果	150g	时价	水果	150g	时价	水果	150g	时价	
酸奶	200ml	4元	酸奶	200ml	4元	酸奶	200ml	4元	酸奶	200ml	4元	酸奶	200ml	4元	
风味套餐			风味套餐			风味套餐			风味套餐			风味套餐			
酸菜鱼	600g	13元	酸菜鱼	600g	13元	酸菜鱼	600g	13元	酸菜鱼	600g	13元	酸菜鱼	600g	13元	

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 7-2026. 9. 11

日期	9月7日（星期一）			9月8日（星期二）			9月9日（星期三）			9月10日（星期四）			9月11日（星期五）		
餐	巴沙鱼片150g 150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜	巴沙鱼片150g 菜150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸	巴沙鱼片150g 菜150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸	巴沙鱼片150g 菜150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸	巴沙鱼片150g 菜150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸
	鸡排板	600g	13元	鸡排板	600g	13元	鸡排板	600g	13元	鸡排板	600g	13元	鸡排板	600g	13元
	鸡排100g 土豆丝100g	番茄200g 米饭200g		鸡排100g 土豆丝100g	番茄200g 米饭200g		鸡排100g 土豆丝100g	番茄200g 米饭200g		鸡排100g 土豆丝100g	番茄200g 米饭200g		鸡排100g 土豆丝100g	番茄200g 米饭200g	
	麻辣干锅鸡	600g	13元	麻辣干锅鸡	600g	13元	麻辣干锅鸡	600g	13元	麻辣干锅鸡	600g	13元	麻辣干锅鸡	600g	13元
	鸡块100g 年糕50g	花菜50g 丸子100g	土豆片100g 米饭200g	鸡块100g 年糕50g	花菜50g 丸子100g	土豆片100g 米饭200g	鸡块100g 年糕50g	花菜50g 丸子100g	土豆片100g 米饭200g	鸡块100g 年糕50g	花菜50g 丸子100g	土豆片100g 米饭200g	鸡块100g 年糕50g	花菜50g 丸子100g	土豆片100g 米饭200g
	水煮肥牛	600g	13元	水煮肥牛	600g	13元	水煮肥牛	600g	13元	水煮肥牛	600g	13元	水煮肥牛	600g	13元
	肥牛100g 100g	娃娃菜100g 土豆粉100g	方腿 米饭200g	肥牛100g 100g	娃娃菜100g 土豆粉100g	方腿 米饭200g	肥牛100g 100g	娃娃菜100g 土豆粉100g	方腿 米饭200g	肥牛100g 100g	娃娃菜100g 土豆粉100g	方腿 米饭200g	肥牛100g 100g	娃娃菜100g 土豆粉100g	方腿 米饭200g
	青椒牛肉丝饭	600g	13元	青椒牛肉丝饭	600g	13元	青椒牛肉丝饭	600g	13元	青椒牛肉丝饭	600g	13元	青椒牛肉丝饭	600g	13元
	牛肉丝100g 鸡蛋50g	青椒50g 土豆丝100g	番茄100g 米饭200g	牛肉丝100g 鸡蛋50g	青椒50g 土豆丝100g	番茄100g 米饭200g	牛肉丝100g 鸡蛋50g	青椒50g 土豆丝100g	番茄100g 米饭200g	牛肉丝100g 鸡蛋50g	青椒50g 土豆丝100g	番茄100g 米饭200g	牛肉丝100g 鸡蛋50g	青椒50g 土豆丝100g	番茄100g 米饭200g
	风味面食			风味面食			风味面食			风味面食			风味面食		
	红烧牛腩面	500g	15元	红烧牛腩面	500g	15元	红烧牛腩面	500g	15元	红烧牛腩面	500g	15元	红烧牛腩面	500g	15元
	牛腩150g	面350g		牛腩150g	面350g		牛腩150g	面350g		牛腩150g	面350g		牛腩150g	面350g	
	牛肉汤面	500g	13元	牛肉汤面	500g	13元	牛肉汤面	500g	13元	牛肉汤面	500g	13元	牛肉汤面	500g	13元
	牛肉150g	面350g		牛肉150g	面350g		牛肉150g	面350g		牛肉150g	面350g		牛肉150g	面350g	
	牛肉粉丝	500g	13元	牛肉粉丝	500g	13元	牛肉粉丝	500g	13元	牛肉粉丝	500g	13元	牛肉粉丝	500g	13元
	牛肉150g	粉丝350g		牛肉150g	粉丝350g		牛肉150g	粉丝350g		牛肉150g	粉丝350g		牛肉150g	粉丝350g	
	肉酱米线	500g	13元	肉酱米线	500g	13元	肉酱米线	500g	13元	肉酱米线	500g	13元	肉酱米线	500g	13元
	肉末150g	米线350g		肉末150g	米线350g		肉末150g	米线350g		肉末150g	米线350g		肉末150g	米线350g	
	炸酱面	500g	13元	炸酱面	500g	13元	炸酱面	500g	13元	炸酱面	500g	13元	炸酱面	500g	13元
	牛肉150g	面350g		牛肉150g	面350g		牛肉150g	面350g		牛肉150g	面350g		牛肉150g	面350g	
	牛肉炒面	500g	15元	牛肉炒面	500g	15元	牛肉炒面	500g	15元	牛肉炒面	500g	15元	牛肉炒面	500g	15元
	牛肉150g	炒面350g		牛肉150g	炒面350g		牛肉150g	炒面350g		牛肉150g	炒面350g		牛肉150g	炒面350g	
	水饺（20个）	500g	13元	水饺（20个）	500g	13元	水饺（20个）	500g	13元	水饺（20个）	500g	13元	水饺（20个）	500g	13元
	小馄饨（30个）	500g	10元	小馄饨（30个）	500g	10元	小馄饨（30个）	500g	10元	小馄饨（30个）	500g	10元	小馄饨（30个）	500g	10元
	点心自选			点心自选			点心自选			点心自选			点心自选		
	炸鸡汉堡	份	8元	炸鸡汉堡	份	8元	炸鸡汉堡	份	8元	炸鸡汉堡	份	8元	炸鸡汉堡	份	8元
	老北京鸡肉卷	份	8元	老北京鸡肉卷	份	8元	老北京鸡肉卷	份	8元	老北京鸡肉卷	份	8元	老北京鸡肉卷	份	8元
	手抓饼	份	8元	手抓饼	份	8元	手抓饼	份	8元	手抓饼	份	8元	手抓饼	份	8元
	脆皮馅饼	份	4元	脆皮馅饼	份	4元	脆皮馅饼	份	4元	脆皮馅饼	份	4元	脆皮馅饼	份	4元
	烤鸡枪腿	份	8元	烤鸡枪腿	份	8元	烤鸡枪腿	份	8元	烤鸡枪腿	份	8元	烤鸡枪腿	份	8元
	鸡米花/小酥肉	份	7元	鸡米花/小酥肉	份	7元	鸡米花/小酥肉	份	7元	鸡米花/小酥肉	份	7元	鸡米花/小酥肉	份	7元
	炸琵琶腿	份	6元	炸琵琶腿	份	6元	炸琵琶腿	份	6元	炸琵琶腿	份	6元	炸琵琶腿	份	6元
	鸡排	份	5元	鸡排	份	5元	鸡排	份	5元	鸡排	份	5元	鸡排	份	5元
	蛋挞	份	4元	蛋挞	份	4元	蛋挞	份	4元	蛋挞	份	4元	蛋挞	份	4元
	薯条	份	6元	薯条	份	6元	薯条	份	6元	薯条	份	6元	薯条	份	6元
	黑米糕	份	2元	黑米糕	份	2元	黑米糕	份	2元	黑米糕	份	2元	黑米糕	份	2元
	豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元	豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元	豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元	豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元	豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元
	自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品		
	糖醋排骨	100g	5元	黑椒牛仔骨	120g	5元	百叶结红烧肉	120g	5元	面筋塞肉	100g	5元	红烧猪蹄	120g	5元
	仔排块100g			牛仔骨100g 洋葱20g			五花肉90g 百叶结30g			面筋10g 肉末90g			猪蹄120g		
	红汤基围虾	100g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	土豆鸭块	120g	3元	茄汁咕咾肉	100g	5元	盐水河虾	100g	5元
	基围虾100g			咕咾肉100g			鸭块80g 土豆40g			咕咾肉100g			河虾100g		
	茄汁巴沙鱼块	100g	5元	口水鸡	120g	5元	蒜蓉粉丝基围虾	120g	5元	虾仁炒蛋	120g	5元	椒盐仔排条	100g	5元
	巴沙鱼块100g			鸡全腿120g			基围虾90g 粉丝30g			虾仁30g 鸡蛋90g			仔排条100g		
	口水鸡	120g	5元	毛血旺	120g	5元	酸汤乌鱼片	120g	5元	椒盐磨子骨	150g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元
	鸡全腿120g			瓣片20g 牛百叶30g 黄豆芽30g 鸭血20g 方腿肉20g			乌鱼片80g 海鲜菇20g 土豆粉20g			磨子骨150g			咕咾肉100g		

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 7-2026. 9. 11

日期	9月7日（星期一）			9月8日（星期二）			9月9日（星期三）			9月10日（星期四）			9月11日（星期五）		
	咖喱土豆牛腩 120g 5元			香酥翅中 100g 5元			蛋黄翅中 120g 5元			奥尔良翅中 100g 5元			玉米虾仁 100g 3元		
晚	牛腩80g 土豆40g			翅中100g			翅中100g 蛋黄20g			翅中100g			虾仁50g 玉米粒50g		
	酱大骨 120g 5元			黄焖鸡块 120g 5元			手撕鸡 120g 5元			毛豆鸡块 120g 5元			椒麻鸡 120g 5元		
	猪筒骨120g			鸡块100g 香菇10g 毛豆10g			鸡全腿90g 花生米20g 香菜10g			鸡块100g 毛豆20g			三黄鸡120g		
	香酥翅中 100g 5元			香菜猪肝 120g 5元			红烧大排 100g 5元			回锅肉 120g 5元			番茄土豆牛腩 120g 5元		
	翅中100g			猪肝90g 香菜10g 花生米20g			大排100g			土豆50g 洋葱10g 青红椒10g 五花肉片50g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g		
	茄汁咕咾肉 100g 5元			番茄土豆牛腩 120g 5元			红烧土豆牛腩 120g 5元			咖喱土豆牛腩 120g 5元			香酥翅中 100g 5元		
	咕咾肉100g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			牛腩80g 土豆40g			牛腩80g 土豆40g			翅中100g		
	水煮肉片 120g 5元			杏鲍菇牛柳 120g 5元			茄汁咕咾肉 100g 5元			口水鸡 120g 5元			干锅千页豆腐 120g 5元		
	里脊肉片50g 金针菇20g 黄 豆芽30g 方腿片20g			牛柳70g 杏鲍菇50g			咕咾肉100g			鸡全腿120g			千页豆腐70g 肉片30g 洋葱10g 青红椒10g		
	西兰花虾仁 120g 5元			银鱼炒蛋 120g 5元			烩三鲜 120g 5元			剁椒鸡腿 120g 5元			肉末虎皮茄子 120g 4元		
	虾仁80g 西兰花40g			银鱼30g 鸡蛋90g			鱼圆30g 霞糕30g 鹌鹑蛋30g 方腿20g 木耳10g			琵琶腿120g			肉末40g 青椒80g		
	肉末豆腐 120g 4元			干锅花菜 120g 4元			莴苣炒肉丝 120g 4元			肉汁素鸡 120g 4元			茭白肉丝 120g 4元		
	肉末50g 豆腐70g			肉片40g 花菜70g 青红椒10g			肉丝50g 莴苣70g			肉末20g 素鸡100g			肉丝50g 茭白70g		
	肉末蒸蛋 120g 4元			韭黄炒肉丝 120g 4元			鱼香茄子 120g 4元			蒜苗肉丝 120g 4元			麻辣豆腐鸭血 120g 4元		
	肉末20g 鸡蛋100g			肉丝50g 韭黄70g			肉末40g 茄子80g			肉丝50g 蒜苗70g			肉末30g 豆腐70g 鸭血20g		
	豇豆茄子 120g 4元			番茄炒蛋 120g 3元			番茄炒蛋 120g 3元			肉末蒸蛋 120g 4元			韭菜炒蛋 120g 3元		
	肉丝20g 豇豆50g 茄子50g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋40g 番茄80g			肉末20g 鸡蛋100g			鸡蛋40g 韭菜80g		
	番茄炒蛋 120g 3元			蒸鸡蛋 100g 3元			蒸鸡蛋 100g 3元			番茄炒蛋 120g 3元			蒸鸡蛋 100g 3元		
	鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋100g			鸡蛋100g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋100g		
	香菇青菜 150g 2元			蒜泥空心菜 150g 2元			上汤青苋菜 150g 3元			上汤娃娃菜 150g 3元			糖醋包菜 150g 2元		
	香菇50g 青菜100g			空心菜150g			皮蛋30g 方腿20g 青苋菜100g			皮蛋30g 方腿20g 娃娃菜100g			包菜150g		
	油麦菜 150g 1元			韭菜绿豆芽 150g 1元			毛白菜 150g 1元			清炒菠菜 150g 2元			毛白菜 150g 1元		
	油麦菜150g			绿豆芽90g 韭菜60g			毛白菜150g			菠菜150g			毛白菜150g		
	绿豆汤 150g 免费			番茄蛋汤 150g 免费			冬瓜海带汤 150g 免费			紫菜蛋汤 150g 免费			绿豆汤 150g 免费		
	绿豆40g			鸡蛋20g 番茄20g			冬瓜20g 海带丝20g			鸡蛋20g 紫菜20g			绿豆40g		
	水果 150g 时价			水果 150g 时价			水果 150g 时价			水果 150g 时价			水果 150g 时价		
	酸奶 200ml 4元			酸奶 200ml 4元			酸奶 200ml 4元			酸奶 200ml 4元			酸奶 200ml 4元		
	风味套餐			风味套餐			风味套餐			风味套餐			风味套餐		
	酸菜鱼 600g 13元			酸菜鱼 600g 13元			酸菜鱼 600g 13元			酸菜鱼 600g 13元			酸菜鱼 600g 13元		
	巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜150g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜150g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜150g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜150g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜150g 米饭200g		
	鸡排饭 600g 13元			鸡排饭 600g 13元			鸡排饭 600g 13元			鸡排饭 600g 13元			鸡排饭 600g 13元		
	鸡排100g 土豆丝100g 番茄200g 米饭200g			鸡排100g 土豆丝100g 番茄200g 米饭200g			鸡排100g 土豆丝100g 番茄200g 米饭200g			鸡排100g 土豆丝100g 番茄200g 米饭200g			鸡排100g 土豆丝100g 番茄200g 米饭200g		
	麻辣干锅鸡 600g 13元			麻辣干锅鸡 600g 13元			麻辣干锅鸡 600g 13元			麻辣干锅鸡 600g 13元			麻辣干锅鸡 600g 13元		
	鸡块100g 花菜50g 土豆片100g 年糕50g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片100g 年糕50g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片100g 年糕50g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片100g 年糕50g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片100g 年糕50g 丸子100g 米饭200g		
	水煮肥牛 600g 13元			水煮肥牛 600g 13元			水煮肥牛 600g 13元			水煮肥牛 600g 13元			水煮肥牛 600g 13元		
	肥牛100g 娃娃菜100g 方腿100g 土豆粉100g 米饭200g			肥牛100g 娃娃菜100g 方腿100g 土豆粉100g 米饭200g			肥牛100g 娃娃菜100g 方腿100g 土豆粉100g 米饭200g			肥牛100g 娃娃菜100g 方腿100g 土豆粉100g 米饭200g			肥牛100g 娃娃菜100g 方腿100g 土豆粉100g 米饭200g		
	青椒牛肉丝饭 600g 13元			青椒牛肉丝饭 600g 13元			青椒牛肉丝饭 600g 13元			青椒牛肉丝饭 600g 13元			青椒牛肉丝饭 600g 13元		
	牛肉丝100g 青椒50g 番茄100g 鸡蛋50g 土豆丝100g 米饭200g			牛肉丝100g 青椒50g 番茄100g 鸡蛋50g 土豆丝100g 米饭200g			牛肉丝100g 青椒50g 番茄100g 鸡蛋50g 土豆丝100g 米饭200g			牛肉丝100g 青椒50g 番茄100g 鸡蛋50g 土豆丝100g 米饭200g			牛肉丝100g 青椒50g 番茄100g 鸡蛋50g 土豆丝100g 米饭200g		
	风味面食			风味面食			风味面食			风味面食			风味面食		
	红烧牛腩面 500g 15元			红烧牛腩面 500g 15元			红烧牛腩面 500g 15元			红烧牛腩面 500g 15元			红烧牛腩面 500g 15元		
	牛腩150g 面350g			牛腩150g 面350g			牛腩150g 面350g			牛腩150g 面350g			牛腩150g 面350g		
牛肉汤面 500g 13元			牛肉汤面 500g 13元			牛肉汤面 500g 13元			牛肉汤面 500g 13元			牛肉汤面 500g 13元			
牛肉150g 面350g			牛肉150g 面350g			牛肉150g 面350g			牛肉150g 面350g			牛肉150g 面350g			
牛肉粉丝 500g 13元			牛肉粉丝 500g 13元			牛肉粉丝 500g 13元			牛肉粉丝 500g 13元			牛肉粉丝 500g 13元			
牛肉150g 粉丝350g			牛肉150g 粉丝350g			牛肉150g 粉丝350g			牛肉150g 粉丝350g			牛肉150g 粉丝350g			
肉酱米线 500g 13元			肉酱米线 500g 13元			肉酱米线 500g 13元			肉酱米线 500g 13元			肉酱米线 500g 13元			
肉末150g 米线350g			肉末150g 米线350g			肉末150g 米线350g			肉末150g 米线350g			肉末150g 米线350g			

餐	9月7日（星期一）			9月8日（星期二）			9月9日（星期三）			9月10日（星期四）			9月11日（星期五）		
	牛腩150g 面350g			牛腩150g 面350g			牛腩150g 面350g			牛腩150g 面350g			牛腩150g 面350g		
	牛肉汤面 500g 13元			牛肉汤面 500g 13元			牛肉汤面 500g 13元			牛肉汤面 500g 13元			牛肉汤面 500g 13元		
	牛肉150g 面350g			牛肉150g 面350g			牛肉150g 面350g			牛肉150g 面350g			牛肉150g 面350g		
	牛肉粉丝 500g 13元			牛肉粉丝 500g 13元			牛肉粉丝 500g 13元			牛肉粉丝 500g 13元			牛肉粉丝 500g 13元		
	牛肉150g 粉丝350g			牛肉150g 粉丝350g			牛肉150g 粉丝350g			牛肉150g 粉丝350g			牛肉150g 粉丝350g		
	肉酱米线 500g 13元			肉酱米线 500g 13元			肉酱米线 500g 13元			肉酱米线 500g 13元			肉酱米线 500g 13元		
	肉末150g 米线350g			肉末150g 米线350g			肉末150g 米线350g			肉末150g 米线350g			肉末150g 米线350g		

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 7-2026. 9. 11

日期	9月7日（星期一）				9月8日（星期二）				9月9日（星期三）				9月10日（星期四）				9月11日（星期五）				
		炸酱面	500g	13元		炸酱面	500g	13元		炸酱面	500g	13元		炸酱面	500g	13元		炸酱面	500g	13元	
		牛肉150g 面350g				牛肉150g 面350g				牛肉150g 面350g				牛肉150g 面350g				牛肉150g 面350g			
		牛肉炒面	500g	15元		牛肉炒面	500g	15元		牛肉炒面	500g	15元		牛肉炒面	500g	15元		牛肉炒面	500g	15元	
		牛肉150g 炒面350g				牛肉150g 炒面350g				牛肉150g 炒面350g				牛肉150g 炒面350g				牛肉150g 炒面350g			
		水饺（20个）	500g	13元		水饺（20个）	500g	13元		水饺（20个）	500g	13元		水饺（20个）	500g	13元		水饺（20个）	500g	13元	
		小馄饨（30个）	500g	10元		小馄饨（30个）	500g	10元		小馄饨（30个）	500g	10元		小馄饨（30个）	500g	10元		小馄饨（30个）	500g	10元	
		点心自选				点心自选				点心自选				点心自选				点心自选			
		炸鸡汉堡	份	8元		炸鸡汉堡	份	8元		炸鸡汉堡	份	8元		炸鸡汉堡	份	8元		炸鸡汉堡	份	8元	
		老北京鸡肉卷	份	8元		老北京鸡肉卷	份	8元		老北京鸡肉卷	份	8元		老北京鸡肉卷	份	8元		老北京鸡肉卷	份	8元	
		手抓饼	份	8元		手抓饼	份	8元		手抓饼	份	8元		手抓饼	份	8元		手抓饼	份	8元	
		脆皮馅饼	份	4元		脆皮馅饼	份	4元		脆皮馅饼	份	4元		脆皮馅饼	份	4元		脆皮馅饼	份	4元	
		烤鸡枪腿	份	8元		烤鸡枪腿	份	8元		烤鸡枪腿	份	8元		烤鸡枪腿	份	8元		烤鸡枪腿	份	8元	
		鸡米花/小酥肉	份	7元		鸡米花/小酥肉	份	7元		鸡米花/小酥肉	份	7元		鸡米花/小酥肉	份	7元		鸡米花/小酥肉	份	7元	
		炸琵琶腿	份	6元		炸琵琶腿	份	6元		炸琵琶腿	份	6元		炸琵琶腿	份	6元		炸琵琶腿	份	6元	
		鸡排	份	5元		鸡排	份	5元		鸡排	份	5元		鸡排	份	5元		鸡排	份	5元	
		蛋挞	份	4元		蛋挞	份	4元		蛋挞	份	4元		蛋挞	份	4元		蛋挞	份	4元	
		薯条	份	6元		薯条	份	6元		薯条	份	6元		薯条	份	6元		薯条	份	6元	
		黑米糕	份	2元		黑米糕	份	2元		黑米糕	份	2元		黑米糕	份	2元		黑米糕	份	2元	
		豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元		豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元		豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元		豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元		豆沙芝麻汤圆（15个）	份	10元	