

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 14-2026. 9. 18

日期	9月14日（星期一）			9月15日（星期二）			9月16日（星期三）			9月17日（星期四）			9月18日（星期五）		
早	自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品		
	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（2个）	份	5元	萝卜丝汤圆（2个）	份	5元	萝卜丝汤圆（2个）	份	5元	萝卜丝汤圆（2个）	份	5元	萝卜丝汤圆（2个）	份	5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
	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	
餐	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	鹌鹑蛋焗肉	120g	5元	红烧肉圆	120g	5元	卤水鸭腿	100g	5元
	仔排块100g			牛仔骨100g 洋葱20g			五花肉90g 鹌鹑蛋30g			肉末120g			鸭腿100g		
	茄汁巴沙鱼块	100g	5元	红烧猪蹄	120g	5元	土豆鸭块	120g	5元	虾仁炒蛋	120g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元
	巴沙鱼块100g			猪蹄120g			鸭块80g 土豆40g			虾仁30g 鸡蛋90g			咕咾肉100g		
	口水鸡	120g	5元	剁椒鸡腿	120g	5元	蛋黄焗中	120g	5元	椒盐扇子骨	150g	5元	蒜蓉粉丝蒸圆虾	120g	5元
	鸡全腿120g			琵琶腿120g			翅中100g 蛋黄20g			扇子骨150g			基围虾90g 粉丝30g		
	咖喱土豆牛腩	120g	5元	香酥翅中	100g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	奥尔良翅中	100g	5元	茭白爆肉	120g	5元
	牛腩80g 土豆40g			翅中100g			咕咾肉100g			翅中100g			五花肉90g 茭白30g		
	香酥翅中	100g	5元	黄焖鸡块	120g	5元	红烧大排	100g	5元	毛豆鸡块	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元
	翅中100g			鸡块100g 香菇10g 毛豆10g			大排100g			鸡块80g 毛豆20g 香菇20g			牛腩80g 土豆30g 香菇10g		
	茄汁咕咾肉	100g	5元	香菜猪肝	120g	5元	红烧土豆牛腩	120g	5元	回锅肉	120g	5元	香酥翅中	100g	5元
	咕咾肉100g			猪肝90g 香菜10g 花生米20g			牛腩80g 土豆40g			土豆50g 青红椒10g 洋葱10g 五花肉片50g			翅中100g		
	水煮肉片	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	爆鱼	120g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元	马蹄鸡丁	120g	5元
	里脊肉片50g 金针菇20g 豆芽30g 方腊片20g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			草鱼块120g			牛腩80g 土豆40g			鸡丁80g 马蹄40g		
	西兰花虾仁	120g	5元	杏鲍菇牛柳	120g	5元	烩三鲜	120g	5元	手撕鸡	120g	5元	椒麻鸡	120g	5元
虾仁80g 西兰花40g			牛柳70g 杏鲍菇50g			鱼圆30g 霞糕30g 鹌鹑蛋30g 方腿木耳10g			鸡全腿90g 花生米20g 香菜10g			三黄鸡120g			
茭白肉丝	120g	4元	酸辣海带结	100g	4元	莴苣炒肉丝	120g	4元	肉汁煮鸡	120g	4元	鱼香肉丝	120g	4元	
肉丝50g 茭白70g			肉丝40g 海带结60g			肉丝50g 莴苣70g			肉末20g 煮鸡100g			肉丝50g 笋50g 香菇20g			
肉末蒸蛋	120g	4元	韭黄炒肉丝	120g	4元	豇豆茄子	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			肉丝20g 豇豆50g 茄子50g			肉丝50g 蒜苗70g			肉末30g 豆腐70g 鸭血20g			
青椒香干肉丝	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50g 香干50g 青红椒20g			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	上汤苣荬菜	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 青苣菜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	1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	
午	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	鹌鹑蛋焗肉	120g	5元	红烧肉圆	120g	5元	卤水鸭腿	100g	5元
	仔排块100g			牛仔骨100g 洋葱20g			五花肉90g 鹌鹑蛋30g			肉末120g			鸭腿100g		
	茄汁巴沙鱼块	100g	5元	红烧猪蹄	120g	5元	土豆鸭块	120g	5元	虾仁炒蛋	120g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元
	巴沙鱼块100g			猪蹄120g			鸭块80g 土豆40g			虾仁30g 鸡蛋90g			咕咾肉100g		
	口水鸡	120g	5元	剁椒鸡腿	120g	5元	蛋黄焗中	120g	5元	椒盐扇子骨	150g	5元	蒜蓉粉丝蒸圆虾	120g	5元
	鸡全腿120g			琵琶腿120g			翅中100g 蛋黄20g			扇子骨150g			基围虾90g 粉丝30g		
	咖喱土豆牛腩	120g	5元	香酥翅中	100g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	奥尔良翅中	100g	5元	茭白爆肉	120g	5元
	牛腩80g 土豆40g			翅中100g			咕咾肉100g			翅中100g			五花肉90g 茭白30g		
	香酥翅中	100g	5元	黄焖鸡块	120g	5元	红烧大排	100g	5元	毛豆鸡块	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元
	翅中100g			鸡块100g 香菇10g 毛豆10g			大排100g			鸡块80g 毛豆20g 香菇20g			牛腩80g 土豆30g 香菇10g		
	茄汁咕咾肉	100g	5元	香菜猪肝	120g	5元	红烧土豆牛腩	120g	5元	回锅肉	120g	5元	香酥翅中	100g	5元
	咕咾肉100g			猪肝90g 香菜10g 花生米20g			牛腩80g 土豆40g			土豆50g 青红椒10g 洋葱10g 五花肉片50g			翅中100g		
	水煮肉片	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	爆鱼	120g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元	马蹄鸡丁	120g	5元
	里脊肉片50g 金针菇20g 豆芽30g 方腊片20g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			草鱼块120g			牛腩80g 土豆40g			鸡丁80g 马蹄40g		
	西兰花虾仁	120g	5元	杏鲍菇牛柳	120g	5元	烩三鲜	120g	5元	手撕鸡	120g	5元	椒麻鸡	120g	5元
虾仁80g 西兰花40g			牛柳70g 杏鲍菇50g			鱼圆30g 霞糕30g 鹌鹑蛋30g 方腿木耳10g			鸡全腿90g 花生米20g 香菜10g			三黄鸡120g			
茭白肉丝	120g	4元	酸辣海带结	100g	4元	莴苣炒肉丝	120g	4元	肉汁煮鸡	120g	4元	鱼香肉丝	120g	4元	
肉丝50g 茭白70g			肉丝40g 海带结60g			肉丝50g 莴苣70g			肉末20g 煮鸡100g			肉丝50g 笋50g 香菇20g			
肉末蒸蛋	120g	4元	韭黄炒肉丝	120g	4元	豇豆茄子	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			肉丝20g 豇豆50g 茄子50g			肉丝50g 蒜苗70g			肉末30g 豆腐70g 鸭血20g			
青椒香干肉丝	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50g 香干50g 青红椒20g			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	上汤苣荬菜	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 青苣菜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	1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	

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 14-2026. 9. 18

日期	9月14日（星期一）			9月15日（星期二）			9月16日（星期三）			9月17日（星期四）			9月18日（星期五）		
餐	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 150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜150g	巴沙鱼片150g 菜150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜150g	巴沙鱼片150g 菜150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜150g	巴沙鱼片150g 菜150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜150g	巴沙鱼片150g 菜150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜150g
	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 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	
	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
	黄金脆皮香蕉	盒	5元	黄金脆皮香蕉	盒	5元	黄金脆皮香蕉	盒	5元	黄金脆皮香蕉	盒	5元	黄金脆皮香蕉	盒	5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
餐	自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品		
	猪醋排骨	100g	5元	黑椒牛仔骨	120g	5元	鹌鹑蛋焗肉	120g	5元	红烧肉圆	120g	5元	卤水鸭肫	100g	5元
	仔排块100g			牛仔骨100g 洋葱20g			五花肉90g 鹌鹑蛋30g			肉末120g			鸭脆100g		
	茄汁巴沙鱼块	100g	5元	红烧猪蹄	120g	5元	土豆鸭块	120g	5元	虾仁炒蛋	120g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元
	巴沙鱼块100g			猪蹄120g			鸭块80g 土豆40g			虾仁30g 鸡蛋90g			咕咾肉100g		
餐	口水鸡	120g	5元	剁椒鸡腿	120g	5元	蛋黄翅中	120g	5元	椒盐扇子骨	150g	5元	蒜蓉粉丝蒸圆虾		

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 14-2026. 9. 18

日期	9月14日（星期一）			9月15日（星期二）			9月16日（星期三）			9月17日（星期四）			9月18日（星期五）		
晚	鸡全腿120g			琵琶腿120g			翅中100g 蛋黄20g			磨子骨150g			基围虾90g 粉丝30g		
	咖喱土豆牛腩	120g	5元	香酥翅中	100g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	奥尔良翅中	100g	5元	茭白爆肉	120g	5元
	牛腩80g 土豆40g			翅中100g			咕咾肉100g			翅中100g			五花肉90g 茭白30g		
	香酥翅中	100g	5元	黄焖鸡块	120g	5元	红烧大排	100g	5元	毛豆鸡块	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元
	翅中100g			鸡块100g 香菇10g 毛豆10g			大排100g			鸡块80g 毛豆20g 香菇20g			牛腩80g 土豆30g 香菇10g		
	茄汁咕咾肉	100g	5元	香栗猪肝	120g	5元	红烧土豆牛腩	120g	5元	回锅肉	120g	5元	香酥翅中	100g	5元
	咕咾肉100g			猪肝90g 香栗10g 花生米20g			牛腩80g 土豆40g			土豆50g 青红椒10g 洋葱10g 五花肉片50g			翅中100g		
	水煮肉片	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	爆鱼	120g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元	马蹄鸡丁	120g	5元
	里脊肉片50g 金针菇20g 黄豆芽30g 方腿片20g			牛腩80g 土豆30g 香菇10g			草鱼块120g			牛腩80g 土豆40g			鸡丁80g 马蹄40g		
	西兰花虾仁	120g	5元	杏鲍菇牛柳	120g	5元	烩三鲜	120g	5元	手撕鸡	120g	5元	椒麻鸡	120g	5元
	虾仁80g 西兰花40g			牛柳70g 杏鲍菇50g			鱼圆30g 霞糕30g 鹌鹑蛋30g 方腿20g			鸡全腿90g 花生米20g 香栗10g			三黄鸡120g		
	茭白肉丝	120g	4元	酸辣海带结	100g	4元	莴苣炒肉丝	120g	4元	肉汁素鸡	120g	4元	鱼香肉丝	120g	4元
	肉丝50g 茭白70g			肉丝40g 海带结60g			肉丝50g 莴苣70g			肉末20g 素鸡100g			肉丝50g 笋50g 香菇20g		
	肉末蒸蛋	120g	4元	韭黄炒肉丝	120g	4元	豇豆茄子	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			肉丝20g 豇豆50g 茄子50g			肉丝50g 蒜苗70g			肉末30g 豆腐70g 鸭血20g		
	青椒香干肉丝	120g	4元	蕃茄炒蛋	120g	3元	蕃茄炒蛋	120g	3元	肉末蒸蛋	120g	4元	韭菜炒蛋	120g	3元
	肉丝50g 香干50g 青红椒20g			鸡蛋40g 香菇80g			鸡蛋40g 香菇80g			肉末20g 鸡蛋100g			鸡蛋40g 韭菜80g		
	蕃茄炒蛋	120g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元	蕃茄炒蛋	120g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元
	鸡蛋40g 香菇80g			鸡蛋100g			鸡蛋100g			鸡蛋40g 香菇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	1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 香菇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
餐	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

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 14-2026. 9. 18

日期	9月14日（星期一）				9月15日（星期二）				9月16日（星期三）				9月17日（星期四）				9月18日（星期五）			
		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	
		黄金脆皮香蕉	盒	5元	黄金脆皮香蕉	盒	5元		黄金脆皮香蕉	盒	5元		黄金脆皮香蕉	盒	5元		黄金脆皮香蕉	盒	5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	