

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 20-2026. 9. 24

日期	9月20日（星期日）			9月21日（星期一）			9月22日（星期二）			9月23日（星期三）			9月24日（星期四）		
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	白煮蛋	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
餐	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		
	椒盐排骨	120g	5元	素鸡爆肉	120g	5元	黑椒牛仔骨	100g	5元	清蒸肉圆	120g	5元	糖醋排骨	100g	5元
	仔排块100g 年糕20g			五花肉90g 素鸡30g			牛仔骨80g 洋葱20g			肉末120g			仔排块100g		
	茄汁咕咾肉	100g	5元	茄汁巴沙鱼块	100g	5元	香酥大排	100g	5元	椒盐磨子青	150g	5元	虾仁炒蛋	100g	5元
	咕咾肉100g			巴沙鱼块100g			大排100g			磨子青150g			虾仁30g 鸡蛋70g		
	红汤蒸圆虾	100g	5元	口水鸡	100g	5元	剁椒鸡腿	100g	5元	蛋黄翅中	120g	5元	香酥烤鸭	100g	5元
	基围虾100g			鸡全腿100g			琵琶腿100g			翅中100g 蛋黄20g			烤鸭100g		
	酱大骨	100g	5元	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
	猪筒骨100g			牛腩80g 土豆40g			翅中100g			咕咾肉100g			翅中100g		
	番茄土豆牛腩	120g	5元	香酥翅中	100g	5元	黄焖鸡块	120g	5元	黄豆焖猪蹄	120g	5元	毛豆鸡块	120g	5元
	牛腩80g 土豆30g 番茄10g			翅中100g			鸡块100g 香菇10g 毛豆10g			猪蹄100g 黄豆20g			鸡块60g 毛豆30g 香菇30g		
	香酥翅中	100g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	香菜猪肝	120g	5元	红烧土豆牛腩	120g	5元	酸汤乌鱼片	120g	5元
	翅中100g			咕咾肉100g			猪肝90g 香菜10g 花生米20g			牛腩80g 土豆40g			乌鱼片80g 海鲜菇20g 土豆粉20g		
午	辣子鸡	100g	5元	毛血旺	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	爆鱼	100g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元
	鸡块100g			鳊片20g 鸭血30g 方腿肉20g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			草鱼块100g			牛腩80g 土豆40g		
	山药乳鸽	100g	5元	西兰花虾仁	120g	5元	海鲜菇牛柳	120g	5元	手撕鸡	120g	5元	百叶蒸腊鸡腿	120g	5元
	乳鸽60g 山药40g			虾仁80g 西兰花40g			牛柳70g 海鲜菇50g			鸡全腿90g 花生米20g 香菜10g			腊鸡腿90g 百叶30g		
	药芹香干肉丝	120g	4元	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
	肉丝30g 药芹60g 香干30g			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		
	韭香肉末鸭血	120g	4元	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
	肉末30g 鸭血70g 韭菜20g			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		
	蕃茄炒蛋	120g	3元	鱼香茄子	120g	4元	蕃茄炒蛋	120g	3元	蕃茄炒蛋	120g	3元	肉末蒸蛋	120g	4元
	鸡蛋40g 番茄80g			肉末40g 茄子80g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋40g 番茄80g			肉末20g 鸡蛋100g		
	蒸鸡蛋	100g	3元	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
	鸡蛋100g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋100g			鸡蛋100g			鸡蛋40g 番茄80g		
	包菜粉丝	150g	2元	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
	包菜100g 粉丝50g			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		
	毛白菜	150g	1元	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			油麦菜150g			绿豆芽90g 韭菜60g			毛白菜150g			菠菜150g		
	番茄蛋汤	150g	免费	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
	鸡蛋20g 番茄20g			绿豆40g			鸡蛋20g 番茄20g			冬瓜20g 海带丝20g			鸡蛋20g 紫菜20g		

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 20-2026. 9. 24

日期	9月20日（星期日）			9月21日（星期一）			9月22日（星期二）			9月23日（星期三）			9月24日（星期四）		
餐	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 150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜	巴沙鱼片150g 150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜	巴沙鱼片150g 150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜	巴沙鱼片150g 150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜	巴沙鱼片150g 150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜
	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		
	鸡丁饭	600g	13元	鸡丁饭	600g	13元	鸡丁饭	600g	13元	鸡丁饭	600g	13元	鸡丁饭	600g	13元
	鸡腿丁50g 黄瓜丁30g 鸡蛋100g 胡萝卜丁20g 番茄100g 土豆丝100g 米饭200g			鸡腿丁50g 黄瓜丁30g 鸡蛋100g 胡萝卜丁20g 番茄100g 土豆丝100g 米饭200g			鸡腿丁50g 黄瓜丁30g 鸡蛋100g 胡萝卜丁20g 番茄100g 土豆丝100g 米饭200g			鸡腿丁50g 黄瓜丁30g 鸡蛋100g 胡萝卜丁20g 番茄100g 土豆丝100g 米饭200g			鸡腿丁50g 黄瓜丁30g 鸡蛋100g 胡萝卜丁20g 番茄100g 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

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.9.20-2026.9.24

日期	9月20日（星期日）			9月21日（星期一）			9月22日（星期二）			9月23日（星期三）			9月24日（星期四）		
	自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品		
晚	椒盐排骨	120g	5元	素鸡爆肉	120g	5元	黑椒牛仔骨	100g	5元	清蒸肉圆	120g	5元	糖醋排骨	100g	5元
	仔排块100g	年糕20g		五花肉90g	素鸡30g		牛仔骨80g	洋葱20g		肉末120g			仔排块100g		
	茄汁咕咾肉	100g	5元	茄汁巴沙鱼块	100g	5元	香酥大排	100g	5元	椒盐扇子骨	150g	5元	虾仁炒蛋	100g	5元
	咕咾肉100g			巴沙鱼块100g			大排100g			扇子骨150g			虾仁30g	鸡蛋70g	
	红汤基围虾	100g	5元	口水鸡	100g	5元	剁椒鸡腿	100g	5元	蛋黄翅中	120g	5元	香酥烤鸭	100g	5元
	基围虾100g			鸡全腿100g			琵琶腿100g			翅中100g	蛋黄20g		烤鸭100g		
	酱大骨	100g	5元	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
	猪筒骨100g			牛腩80g	土豆40g		翅中100g			咕咾肉100g			翅中100g		
	番茄土豆牛腩	120g	5元	香酥翅中	100g	5元	黄焖鸡块	120g	5元	黄豆焖猪蹄	120g	5元	毛豆鸡块	120g	5元
	牛腩80g	土豆30g	番茄10g	翅中100g			鸡块100g	香菇10g	毛豆10g	猪蹄100g	黄豆20g		鸡块60g	毛豆30g	香菇30g
	香酥翅中	100g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	香菜猪肝	120g	5元	红烧土豆牛腩	120g	5元	酸汤乌鱼片	120g	5元
	翅中100g			咕咾肉100g			猪肝90g	香菜10g	花生米20g	牛腩80g	土豆40g		乌鱼片80g	海鲜菇20g	土豆粉20g
	辣子鸡	100g	5元	毛血旺	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	爆鱼	100g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元
	鸡块100g			鳊片20g 鸭血30g	黄豆芽30g 方腿肉20g		牛腩80g	土豆30g	番茄10g	草鱼块100g			牛腩80g	土豆40g	
	山药乳鸽	100g	5元	西兰花虾仁	120g	5元	海鲜菇牛柳	120g	5元	手撕鸡	120g	5元	百叶蒸腊鸡腿	120g	5元
	乳鸽60g	山药40g		虾仁80g	西兰花40g		牛柳70g	海鲜菇50g		鸡全腿90g	花生米20g	香菜10g	腊鸡腿90g	百叶30g	
	药芹香干肉丝	120g	4元	茭白肉丝	120g	4元	酸辣海带结	100g	4元	茼蒿炒肉丝	120g	4元	肉汁素鸡	120g	4元
	肉丝30g	药芹60g	香干30g	肉丝50g	茭白70g		肉丝40g	海带结60g		肉丝50g	茼蒿70g		肉末20g	素鸡100g	
	韭香肉末鸭血	120g	4元	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
	肉末30g	鸭血70g	韭菜20g	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	
	蕃茄炒蛋	120g	3元	鱼香茄子	120g	4元	蕃茄炒蛋	120g	3元	蕃茄炒蛋	120g	3元	肉末蒸蛋	120g	4元
	鸡蛋40g	番茄80g		肉末40g	茄子80g		鸡蛋40g	番茄80g		鸡蛋40g	番茄80g		肉末20g	鸡蛋100g	
	蒸鸡蛋	100g	3元	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
	鸡蛋100g			鸡蛋40g	番茄80g		鸡蛋100g			鸡蛋100g			鸡蛋40g	番茄80g	
	包菜粉丝	150g	2元	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
	包菜100g	粉丝50g		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
	毛白菜	150g	1元	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			油麦菜150g			绿豆芽90g	韭菜60g		毛白菜150g			菠菜150g		
	番茄蛋汤	150g	免费	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
	鸡蛋20g	番茄20g		绿豆40g			鸡蛋20g	番茄20g		冬瓜20g	海带丝20g		鸡蛋20g	紫菜20g	
	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	巴沙鱼片150g	黄豆芽100g	酸菜150g	巴沙鱼片150g	黄豆芽100g	酸菜150g	巴沙鱼片150g	黄豆芽100g	酸菜150g	巴沙鱼片150g	黄豆芽100g	酸菜150g
	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	番茄200g	土豆丝100g	鸡排100g	番茄200g	土豆丝100g	鸡排100g	番茄200g	土豆丝100g	鸡排100g	番茄200g	土豆丝100g	鸡排100g	番茄200g	土豆丝100g
	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	鸡块100g	花菜50g	土豆片100g	鸡块100g	花菜50g	土豆片100g	鸡块100g	花菜50g	土豆片100g	鸡块100g	花菜50g	土豆片100g
	年糕50g	丸子100g	米饭200g	年糕50g	丸子100g	米饭200g	年糕50g	丸子100g	米饭200g	年糕50g	丸子100g	米饭200g	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	肥牛100g	娃娃菜100g	方腿100g	肥牛100g	娃娃菜100g	方腿100g	肥牛100g	娃娃菜100g	方腿100g	肥牛100g	娃娃菜100g	方腿100g
	100g	土豆粉100g	米饭200g	100g	土豆粉100g	米饭200g	100g	土豆粉100g	米饭200g	100g	土豆粉100g	米饭200g	100g	土豆粉100g	米饭200g
	鸡丁饭	600g	13元	鸡丁饭	600g	13元	鸡丁饭	600g	13元	鸡丁饭	600g	13元	鸡丁饭	600g	13元
	鸡腿丁50g	黄瓜丁30g	鸡蛋100g	鸡腿丁50g	黄瓜丁30g	鸡蛋100g	鸡腿丁50g	黄瓜丁30g	鸡蛋100g	鸡腿丁50g	黄瓜丁30g	鸡蛋100g	鸡腿丁50g	黄瓜丁30g	鸡蛋100g
	萝卜丁20g	番茄100g	土豆丝100g	萝卜丁20g	番茄100g	土豆丝100g	萝卜丁20g	番茄100g	土豆丝100g	萝卜丁20g	番茄100g	土豆丝100g	萝卜丁20g	番茄100g	土豆丝100g
	200g			200g			200g			200g			200g		

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.9.20-2026.9.24

日期：2026.9.20-2026.9.24															
日期	9月20日（星期日）			9月21日（星期一）			9月22日（星期二）			9月23日（星期三）			9月24日（星期四）		
餐	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