

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 28-2026. 9. 30

日期	9月28日（星期一）			9月29日（星期二）			9月30日（星期三）		
早餐	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
	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
	白煮蛋	70g	1元	白煮蛋	70g	1元	白煮蛋	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
	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
	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
	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
	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
	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
	矿泉水	596ml	2元	矿泉水	596ml	2元	矿泉水	596ml	2元
午餐	自选菜品			自选菜品			自选菜品		
	百叶结煨肉	120g	5元	山药牛仔骨	120g	5元	糯米肉圆	120g	5元
	五花肉90g 百叶结30g			牛仔骨80g 山药40g			糯米20g 肉末100g		
	糖醋小黄鱼	100g	5元	红烧大排	100g	5元	椒盐扇子骨	150g	5元
	小黄鱼100g			大排100g			扇子骨150g		
	口水鸡	100g	5元	剁椒鸡腿	100g	5元	蛋黄翅中	120g	5元
	鸡全腿100g			琵琶腿100g			翅中100g 蛋黄20g		
	咖喱土豆牛腩	120g	5元	香酥翅中	100g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元
	牛腩80g 土豆40g			翅中100g			咕咾肉100g		
	香酥翅中	100g	5元	黄焖鸡块	120g	5元	辣子鸡	120g	5元
	翅中100g			鸡块100g 香菇10g 毛豆10g			鸡块80g 土豆40g		
	茄汁咕咾肉	100g	5元	洋葱炒猪肝	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元
	咕咾肉100g			猪肝90g 洋葱30g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g		
	毛血旺	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	酸汤肚丝	120g	5元
	鳊片20g 黄豆芽30g 鸭血30g 方腿肉20g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			肚丝60g 海鲜菇30g 金针菇30g		
	西兰花虾仁	120g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	口水鸡	120g	5元
	虾仁80g 西兰花40g			咕咾肉100g			鸡全腿120g		
	茭白毛豆肉丝	120g	4元	雪菜肉末豆腐	120g	4元	茼蒿炒肉丝	120g	4元
	肉丝50g 茭白50g 毛豆20g			肉末20g 雪菜50g 豆腐50g			肉丝50g 茼蒿70g		
	肉末蒸蛋	120g	4元	韭黄炒蛋	120g	3元	豇豆茄子	120g	4元
	肉末20g 鸡蛋100g			鸡蛋40g 韭黄80g			肉丝20g 豇豆50g 茄子50g		
	鱼香茄子	120g	4元	番茄炒蛋	120g	3元	番茄炒蛋	120g	3元
	肉末40g 茄子80g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋40g 番茄80g		
	蕃茄炒蛋	120g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元
	鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋100g			鸡蛋100g		
	香菇青菜	150g	2元	蒜泥菠菜	150g	2元	蒜泥生菜	150g	1元
	香菇50g 青菜100g			菠菜150g			生菜150g		
	油麦菜	150g	1元	韭菜绿豆芽	150g	1元	毛白菜	150g	1元
	油麦菜150g			绿豆芽90g 韭菜60g			毛白菜150g		
	红枣银耳汤	150g	免费	番茄蛋汤	150g	免费	冬瓜海带汤	150g	免费
	红枣30g 银耳20g			鸡蛋20g 番茄20g			冬瓜20g 海带丝20g		
	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

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 28-2026. 9. 30

日期	9月28日（星期一）			9月29日（星期二）			9月30日（星期三）		
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
	巴沙鱼片150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜150g	巴沙鱼片150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜150g	巴沙鱼片150g	黄豆芽100g 米饭200g	酸菜150g
	鸡排饭	600g	13元	鸡排饭	600g	13元	鸡排饭	600g	13元
	鸡排100g	番茄200g 米饭200g	土豆丝100g	鸡排100g	番茄200g 米饭200g	土豆丝100g	鸡排100g	番茄200g 米饭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
	鸡块100g	花菜50g	土豆片100g 100g 米饭200g	鸡块100g	花菜50g	土豆片100g 100g 米饭200g	鸡块100g	花菜50g	土豆片100g 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
	肥牛100g	娃娃菜100g 粉100g 米饭200g	方腿100g	肥牛100g	娃娃菜100g 100g 米饭200g	方腿100g	肥牛100g	娃娃菜100g 100g 米饭200g	方腿100g
	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
	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
	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
	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
	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		
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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. 28-2026. 9. 30

日期	9月28日（星期一）			9月29日（星期二）			9月30日（星期三）		
	自选菜品			自选菜品			自选菜品		
晚	百叶结煨肉	120g	5元	山药牛仔骨	120g	5元	糯米肉圆	120g	5元
	五花肉90g 百叶结30g			牛仔骨80g 山药40g			糯米20g 肉末100g		
	糖醋小黄鱼	100g	5元	红烧大排	100g	5元	椒盐扇子骨	150g	5元
	小黄鱼100g			大排100g			扇子骨150g		
	口水鸡	100g	5元	剁椒鸡腿	100g	5元	蛋黄翅中	120g	5元
	鸡全腿100g			琵琶腿100g			翅中100g 蛋黄20g		
	咖喱土豆牛腩	120g	5元	香酥翅中	100g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元
	牛腩80g 土豆40g			翅中100g			咕咾肉100g		
	香酥翅中	100g	5元	黄焖鸡块	120g	5元	辣子鸡	120g	5元
	翅中100g			鸡块100g 香菇10g 毛豆10g			鸡块80g 土豆40g		
	茄汁咕咾肉	100g	5元	洋葱炒猪肝	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元
	咕咾肉100g			猪肝90g 洋葱30g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g		
	毛血旺	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	酸汤肚丝	120g	5元
	鳝片20g 黄鱼芽30g 鸭血30g 方腿肉20g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			肚丝60g 海鲜菇30g 金针菇30g		
	西兰花虾仁	120g	5元	茄汁咕咾肉	100g	5元	口水鸡	120g	5元
	虾仁80g 西兰花40g			咕咾肉100g			鸡全腿120g		
	茭白毛豆肉丝	120g	4元	雪菜肉末豆腐	120g	4元	茼蒿炒肉丝	120g	4元
	肉丝50g 茭白50g 毛豆20g			肉末20g 雪菜50g 豆腐50g			肉丝50g 茼蒿70g		
	肉末蒸蛋	120g	4元	韭黄炒蛋	120g	3元	豇豆茄子	120g	4元
	肉末20g 鸡蛋100g			鸡蛋40g 韭黄80g			肉丝20g 豇豆50g 茄子50g		
	鱼香茄子	120g	4元	番茄炒蛋	120g	3元	番茄炒蛋	120g	3元
	肉末40g 茄子80g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋40g 番茄80g		
	番茄炒蛋	120g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元	蒸鸡蛋	100g	3元
	鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋100g			鸡蛋100g		
	香菇青菜	150g	2元	蒜泥菠菜	150g	2元	蒜泥生菜	150g	1元
	香菇50g 青菜100g			菠菜150g			生菜150g		
	油麦菜	150g	1元	韭菜绿豆芽	150g	1元	毛白菜	150g	1元
	油麦菜150g			绿豆芽90g 韭菜60g			毛白菜150g		
	红枣银耳汤	150g	免费	番茄蛋汤	150g	免费	冬瓜海带汤	150g	免费
	红枣30g 银耳20g			鸡蛋20g 番茄20g			冬瓜20g 海带丝20g		
	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
	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
	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100g 番茄200g 土豆丝100g 米饭200g			鸡排100g 番茄200g 土豆丝100g 米饭200g			鸡排100g 番茄200g 土豆丝100g 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
	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
	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

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026. 9. 28-2026. 9. 30

日期	9月28日（星期一）			9月29日（星期二）			9月30日（星期三）		
餐	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		
	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	
	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	
	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	
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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