常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.11.2-2026.11.6

日期		11月2日（星期一）			11月3日（星期二）			11月4日（星期三）			11月5日（星期四）			11月6日（星期五）		
早餐		自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品		
		小米粥	200g	2元	黑米粥	200g	2元	黑米粥	200g	2元	白粥	200g	2元	小米粥	200g	2元
		蛋炒饭	250g	3元	蛋炒饭	250g	3元	蛋炒饭	250g	3元	蛋炒饭	250g	3元	蛋炒饭	250g	3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
		煮鸡蛋	70g	1元	煮鸡蛋	70g	1元	煮鸡蛋	70g	1元	煮鸡蛋	70g	1元	煮鸡蛋	70g	1元
		荷包蛋	70g	2元	荷包蛋	70g	2元	荷包蛋	70g	2元	荷包蛋	70g	2元	荷包蛋	70g	2元
		萝卜丝包	80g	2元	香菇青菜包	80g	2元	豆沙包	80g	2元	粉丝包	80g	2元	萝卜丝包	80g	2元
		梅干菜肉包	80g	2元	酸豆角包	80g	2元	奥尔良鸡肉包	80g	2元	奥尔良鸡肉包	80g	2元	梅干菜肉包	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
		牛肉馅饼	90g	4元	牛肉馅饼	90g	4元	牛肉馅饼	90g	4元	牛肉馅饼	90g	4元	牛肉馅饼	90g	4元
		烧麦/玉米/坚果馒头	60g	2元	烧麦/玉米/坚果馒头	60g	2元	烧麦/玉米/坚果馒头	60g	2元	烧麦/玉米/坚果馒头	60g	2元	烧麦/玉米/坚果馒头	60g	2元
		马拉糕/葱油饼	60g	3元	马拉糕/葱油饼	60g	3元	马拉糕/葱油饼	60g	3元	马拉糕/葱油饼	60g	3元	马拉糕/葱油饼	60g	3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	2元	手撕面包	40g	2元	手撕面包	40g	2元	手撕面包	40g	2元	手撕面包	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	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		
		糯米蒸排骨	120g	5元	红烧猪蹄	120g	5元	黑椒牛仔骨	120g	5元	红烧肉圆	150g	5元	红烧大排	100g	5元
		仔排块100g 糯米20g			猪蹄120g			牛仔骨100g 洋葱20g			肉末120g			大排100g		
		盐水河虾	100g	5元	辣子鸡	120g	5元	百叶结烟肉	120g	5元	玉米虾仁炒蛋	120g	5元	茄汁咕咾肉	120g	5元
		河虾100g			鸡块80g 土豆40g			五花肉90g 百叶结30g			虾仁30g 鸡蛋80g 玉米10g			咕咾肉120g		
		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	蒜蓉粉丝基围虾	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	120g	5元	蜜汁翅中	100g	5元	萝卜烟肉	120g	5元
		牛腩80g 土豆40g			翅中100g			咕咾肉120g			翅中100g			五花肉80g 白萝卜40g		
		香酥翅中	100g	5元	酱骨头	120g	5元	口水鸡	120g	5元	毛豆香菇鸡块	120g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元
		翅中100g			猪筒骨120g			鸡全腿120g			鸡块80g 毛豆20g 香菇20g			牛腩80g 土豆40g		
		茄汁咕咾肉	120g	5元	洋葱炒猪肝	120g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元	毛血旺	120g	5元	香酥翅中	100g	5元
		咕咾肉120g			猪肝90g 洋葱30g			牛腩80g 土豆40g			鳝片20g 黄豆芽30g 鸭血30g 方腿肉20g			翅中100g		
		酸汤乌鱼片	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	鸦片鱼	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	宫保鸡丁	120g	5元
		乌鱼片80g 海鲜菇20g 土豆粉20g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			鸦片鱼120g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			香干30g 鸡丁50g 花生米20g 青红椒20g		
		西兰花虾仁	120g	5元	海鲜菇牛柳	120g	5元	口蘑西兰花	100g	5元	口水鸡	120g	5元	椒麻鸡	120g	5元

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.11.2-2026.11.6

日期		11月2日（星期一）			11月3日（星期二）			11月4日（星期三）			11月5日（星期四）			11月6日（星期五）		
午餐		虾仁80g 西兰花40g			牛柳70g 海鲜菇50g			口蘑40g 西兰花60g			鸡全腿120g			鸡全腿120g		
		杏鲍菇肉丝	120g	4元	酸辣海带结	100g	4元	豇豆茄子肉丝	120g	4元	大蒜平菇豆腐肉丝	120g	4元	鱼香肉丝	120g	4元
		肉丝50g 杏鲍菇70g			肉丝40g 海带结60g			肉丝20g 豇豆50g 茄子50g			肉丝20g 平菇40g 豆腐50g 大蒜10g			肉丝30g 笋50g 香菇20g 胡萝卜20g		
		肉末蒸蛋	120g	4元	蒜苗炒肉丝	120g	4元	莴苣炒肉丝	120g	4元	蚂蚁上树	120g	4元	肉末素鸡	120g	4元
		肉末20g 鸡蛋100g			肉丝50g 蒜苗70g			肉丝50g 莴苣70g			肉末30g 粉丝90g			肉末20g 素鸡100g		
		韭菜炒蛋	100g	3元	蕃茄炒蛋	120g	3元	蕃茄炒蛋	120g	3元	肉末蒸蛋	120g	4元	蕃茄炒蛋	120g	3元
		鸡蛋40g 韭菜80g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋40g 番茄80g			肉末20g 鸡蛋100g			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	蕃茄炒蛋	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	蒜泥茼蒿	150g	2元	上汤娃娃菜	150g	3元	水芹	150g	3元	香菇青菜	150g	2元
		香菇50g 青菜100g			茼蒿150g			皮蛋30g 方腿20g 娃娃菜100g			水芹150g			香菇50g 青菜100g		
		糖醋包菜	150g	1元	青椒绿豆芽	150g	1元	蒜泥生菜	150g	1元	清炒菠菜	150g	1元	酸辣土豆丝	150g	1元
		包菜150g			绿豆芽100g 青椒50g			生菜150g			菠菜150g			土豆丝150g		
		红枣银耳汤	150g	免费	番茄蛋汤	150g	免费	玉米糊	150g	免费	番茄蛋汤	150g	免费	紫菜蛋汤	150g	免费
		红枣30g 银耳20g			鸡蛋20g 番茄20g			玉米糊20g			鸡蛋20g 番茄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100g 金针菇50g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜100g 金针菇50g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜100g 金针菇50g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜100g 金针菇50g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜100g 金针菇50g 米饭200g		
		香煎培根饭	600g	13元	香煎培根饭	600g	13元	香煎培根饭	600g	13元	香煎培根饭	600g	13元	香煎培根饭	600g	13元
		翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜100g 米饭200g			翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜100g 米饭200g			翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜100g 米饭200g			翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜100g 米饭200g			翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜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	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70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g		
		孜然肥牛饭	600g	13元	孜然肥牛饭	600g	13元	孜然肥牛饭	600g	13元	孜然肥牛饭	600g	13元	孜然肥牛饭	600g	13元
		肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g			肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g			肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g			肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g			肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g		
		水煮肉片	600g	13元	水煮肉片	600g	13元	水煮肉片	600g	13元	水煮肉片	600g	13元	水煮肉片	600g	13元
		肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 米饭200g			肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 米饭200g			肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 米饭200g			肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 米饭200g			肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 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

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.11.2-2026.11.6

日期	11月2日（星期一）			11月3日（星期二）			11月4日（星期三）			11月5日（星期四）			11月6日（星期五）		
	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
	牛肉馅饼	份	4元	牛肉馅饼	份	4元	牛肉馅饼	份	4元	牛肉馅饼	份	4元	牛肉馅饼	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	个	4元	蛋挞	个	4元	蛋挞	个	4元	蛋挞	个	4元	蛋挞	个	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/紫薯包/奶黄包	份	2元	黑米糕/紫薯包/奶黄包	份	2元	黑米糕/紫薯包/奶黄包	份	2元	黑米糕/紫薯包/奶黄包	份	2元	黑米糕/紫薯包/奶黄包	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
	自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品			自选菜品		
	糯米蒸排骨	120g	5元	红烧猪蹄	120g	5元	黑椒牛仔骨	120g	5元	红烧肉圆	150g	5元	红烧大排	100g	5元
	仔排块100g 糯米20g			猪蹄120g			牛仔骨100g 洋葱20g			肉末120g			大排100g		
	盐水河虾	100g	5元	辣子鸡	120g	5元	百叶结烧肉	120g	5元	玉米虾仁炒蛋	120g	5元	茄汁咕咾肉	120g	5元
	河虾100g			鸡块80g 土豆40g			五花肉90g 百叶结30g			虾仁30g 鸡蛋80g 玉米10g			咕咾肉120g		
	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	蒜蓉粉丝基围虾	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	120g	5元	蜜汁翅中	100g	5元	萝卜烧肉	120g	5元
	牛腩80g 土豆40g			翅中100g			咕咾肉120g			翅中100g			五花肉80g 白萝卜40g		
	香酥翅中	100g	5元	酱骨头	120g	5元	口水鸡	120g	5元	毛豆香菇鸡块	120g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元
	翅中100g			猪筒骨120g			鸡全腿120g			鸡块80g 毛豆20g 香菇20g			牛腩80g 土豆40g		

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.11.2-2026.11.6

日期		11月2日（星期一）			11月3日（星期二）			11月4日（星期三）			11月5日（星期四）			11月6日（星期五）		
晚餐		茄汁咕咾肉	120g	5元	洋葱炒猪肝	120g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元	毛血旺	120g	5元	香酥翅中	100g	5元
		咕咾肉120g			猪肝90g 洋葱30g			牛腩80g 土豆40g			鳝片20g 黄豆芽30g 鸭血30g 方腿肉20g			翅中100g		
		酸汤乌鱼片	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	鸦片鱼	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	宫保鸡丁	120g	5元
		乌鱼片80g 海鲜菇20g 土豆粉20g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			鸦片鱼120g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			香干30g 鸡丁50g 花生米20g 青红椒20g		
		西兰花虾仁	120g	5元	海鲜菇牛柳	120g	5元	口蘑西兰花	100g	5元	口水鸡	120g	5元	椒麻鸡	120g	5元
		虾仁80g 西兰花40g			牛柳70g 海鲜菇50g			口蘑40g 西兰花60g			鸡全腿120g			鸡全腿120g		
		杏鲍菇肉丝	120g	4元	酸辣海带结	100g	4元	豇豆茄子肉丝	120g	4元	大蒜平菇豆腐肉丝	120g	4元	鱼香肉丝	120g	4元
		肉丝50g 杏鲍菇70g			肉丝40g 海带结60g			肉丝20g 豇豆50g 茄子50g			肉丝20g 平菇40g 豆腐50g 大蒜10g			肉丝30g 笋50g 香菇20g 胡萝卜20g		
		肉末蒸蛋	120g	4元	蒜苗炒肉丝	120g	4元	莴苣炒肉丝	120g	4元	蚂蚁上树	120g	4元	肉末素鸡	120g	4元
		肉末20g 鸡蛋100g			肉丝50g 蒜苗70g			肉丝50g 莴苣70g			肉末30g 粉丝90g			肉末20g 素鸡100g		
		韭菜炒蛋	100g	3元	蕃茄炒蛋	120g	3元	蕃茄炒蛋	120g	3元	肉末蒸蛋	120g	4元	蕃茄炒蛋	120g	3元
		鸡蛋40g 韭菜80g			鸡蛋40g 番茄80g			鸡蛋40g 番茄80g			肉末20g 鸡蛋100g			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	蕃茄炒蛋	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	蒜泥茼蒿	150g	2元	上汤娃娃菜	150g	3元	水芹	150g	3元	香菇青菜	150g	2元
		香菇50g 青菜100g			茼蒿150g			皮蛋30g 方腿20g 娃娃菜100g			水芹150g			香菇50g 青菜100g		
		糖醋包菜	150g	1元	青椒绿豆芽	150g	1元	蒜泥生菜	150g	1元	清炒菠菜	150g	1元	酸辣土豆丝	150g	1元
		包菜150g			绿豆芽100g 青椒50g			生菜150g			菠菜150g			土豆丝150g		
		红枣银耳汤	150g	免费	番茄蛋汤	150g	免费	玉米糊	150g	免费	番茄蛋汤	150g	免费	紫菜蛋汤	150g	免费
		红枣30g 银耳20g			鸡蛋20g 番茄20g			玉米糊20g			鸡蛋20g 番茄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100g 金针菇50g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜100g 金针菇50g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜100g 金针菇50g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜100g 金针菇50g 米饭200g			巴沙鱼片150g 黄豆芽100g 酸菜100g 金针菇50g 米饭200g		
		香煎培根饭	600g	13元	香煎培根饭	600g	13元	香煎培根饭	600g	13元	香煎培根饭	600g	13元	香煎培根饭	600g	13元
		翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜100g 米饭200g			翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜100g 米饭200g			翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜100g 米饭200g			翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜100g 米饭200g			翅根120g 金针菇100g 培根80g 小青菜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	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70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g			鸡块100g 花菜50g 土豆片70g 年糕80g 丸子100g 米饭200g		
		孜然肥牛饭	600g	13元	孜然肥牛饭	600g	13元	孜然肥牛饭	600g	13元	孜然肥牛饭	600g	13元	孜然肥牛饭	600g	13元
		肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g			肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g			肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g			肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g			肥牛150g 洋葱100g 青红椒50g 土豆丝100g 米饭200g		
		水煮肉片	600g	13元	水煮肉片	600g	13元	水煮肉片	600g	13元	水煮肉片	600g	13元	水煮肉片	600g	13元
		肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 米饭200g			肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 米饭200g			肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 米饭200g			肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 米饭200g			肉片150g 娃娃菜100g 土豆粉100g 方腿50g 米饭200g		
		风味面食			风味面食			风味面食			风味面食			风味面食		

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.11.2-2026.11.6

日期	11月2日（星期一）			11月3日（星期二）			11月4日（星期三）			11月5日（星期四）			11月6日（星期五）		
	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
	牛肉馅饼	份	4元	牛肉馅饼	份	4元	牛肉馅饼	份	4元	牛肉馅饼	份	4元	牛肉馅饼	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	个	4元	蛋挞	个	4元	蛋挞	个	4元	蛋挞	个	4元	蛋挞	个	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/紫薯包/奶黄包	份	2元	黑米糕/紫薯包/奶黄包	份	2元	黑米糕/紫薯包/奶黄包	份	2元	黑米糕/紫薯包/奶黄包	份	2元	黑米糕/紫薯包/奶黄包	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