常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.11.9-2026.11.13

日期		11月9日（星期一）			11月10日（星期二）			11月11日（星期三）			11月12日（星期四）			11月13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		
		糖醋排骨	120g	5元	黑椒牛仔骨	150g	5元	黄豆焖猪蹄	120g	5元	肉饼蒸蛋	120g	5元	红烧大排	100g	5元
		仔排块120g			牛仔骨130g 洋葱20g			猪蹄100g 黄豆20g			肉末80g 鸡蛋40g			大排100g		
		腐竹腊鸡腿	120g	5元	辣子鸡	120g	5元	萝卜焖肉	120g	5元	玉米虾仁炒蛋	120g	5元	茄汁咕咾肉	120g	5元
		腊鸡腿80g 腐竹40g			鸡块80g 土豆40g			五花肉90g 萝卜30g			虾仁30g 鸡蛋80g 玉米10g			咕咾肉120g		
		口水鸡	120g	5元	剁椒鸡腿	130g	5元	蛋黄翅中	120g	5元	椒盐扇子骨	150g	5元	咸蛋黄焗虾	120g	5元
		鸡全腿120g			琵琶腿130g			翅中100g 蛋黄20g			扇子骨150g			基围虾100g 咸蛋黄20g		
		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	椒盐仔排条	120g	5元
		牛腩80g 土豆40g			翅中100g			咕咾肉120g			翅中100g			仔排条120g		
		香酥翅中	100g	5元	酱骨头	150g	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150g			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	大蒜炒猪肝	120g	5元	咖喱土豆牛腩	120g	5元	口蘑西兰花	120g	5元	香酥翅中	100g	5元
		咕咾肉120g			猪肝90g 大蒜30g			牛腩80g 土豆40g			口蘑40g 西兰花80g			翅中100g		
		红烧鱼块	120g	5元	香茄土豆牛腩	120g	5元	鸦片鱼	120g	5元	番茄土豆牛腩	120g	5元	鸭胗牛百叶	120g	5元
		草鱼块120g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			鸦片鱼120g			牛腩80g 土豆30g 番茄10g			鸭胗80g 牛百叶40g		
		西兰花虾仁	120g	5元	酸豆角烧鸭	120g	5元	毛血旺	120g	5元	口水鸡	120g	5元	椒麻鸡	120g	5元
		虾仁80g 西兰花40g			鸭块70g 酸豆角50g			鳝片30g 黄豆芽30g 鸭血30g 方腿肉30g			鸡全腿120g			鸡全腿120g		
		红烧肉末豆腐	120g	4元	酸辣海带结	120g	4元	茄子豇豆肉丝	120g	4元	大蒜平菇豆腐肉丝	120g	4元	蒜蓉蒸茄子	120g	4元
		豆腐80g 肉末40g			肉丝40g 海带结80g			肉丝20g 茄子60g 豇豆40g			肉丝20g 豆腐50g 平菇40g 大蒜10g			茄子120g		
		肉末蒸蛋	120g	4元	干锅花菜肉片	120g	4元	药芹香干肉丝	120g	4元	肉末黄豆芽粉丝	120g	4元	肉末素鸡	120g	4元
		肉末20g 鸡蛋100g			肉片50g 花菜70g			药芹60g 香干40g 肉丝20g			肉末20g 黄豆芽30g 粉丝70g			肉末20g 素鸡100g		
		韭黄炒鸡蛋	120g	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 韭黄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	毛白菜	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			毛白菜150g		
		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		

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.11.9-2026.11.13

日期		11月9日（星期一）			11月10日（星期二）			11月11日（星期三）			11月12日（星期四）			11月13日（星期五）		
午餐	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		
	咖喱鸡丁饭	600g	13元	咖喱鸡丁饭	600g	13元	咖喱鸡丁饭	600g	13元	咖喱鸡丁饭	600g	13元	咖喱鸡丁饭	600g	13元
	鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋50g 米饭200g			鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋50g 米饭200g			鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋50g 米饭200g			鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋50g 米饭200g			鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋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
	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

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.11.9-2026.11.13

日期	11月9日（星期一）	11月10日（星期二）	11月11日（星期三）	11月12日（星期四）	11月13日（星期五）
	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
	玉米小元宵 份 3元	玉米小元宵 份 3元	玉米小元宵 份 3元	玉米小元宵 份 3元	玉米小元宵 份 3元
	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品	自选菜品
晚	糖醋排骨 120g 5元	黑椒牛仔骨 150g 5元	黄豆焖猪蹄 120g 5元	肉饼蒸蛋 120g 5元	红烧大排 100g 5元
	仔排块120g	牛仔骨130g 洋葱20g	猪蹄100g 黄豆20g	肉末80g 鸡蛋40g	大排100g
	腐竹腊鸡腿 120g 5元	辣子鸡 120g 5元	萝卜焖肉 120g 5元	玉米虾仁炒蛋 120g 5元	茄汁咕咾肉 120g 5元
	腊鸡腿80g 腐竹40g	鸡块80g 土豆40g	五花肉90g 萝卜30g	虾仁30g 鸡蛋80g 玉米10g	咕咾肉120g
	口水鸡 120g 5元	剁椒鸡腿 130g 5元	蛋黄翅中 120g 5元	椒盐扇子骨 150g 5元	咸蛋黄焗虾 120g 5元
	鸡全腿120g	琵琶腿130g	翅中100g 蛋黄20g	扇子骨150g	基围虾100g 咸蛋黄20g
	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	椒盐仔排条 120g 5元
	牛腩80g 土豆40g	翅中100g	咕咾肉120g	翅中100g	仔排条120g
	香酥翅中 100g 5元	酱骨头 150g 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150g	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	大蒜炒猪肝 120g 5元	咖喱土豆牛腩 120g 5元	口蘑西兰花 120g 5元	香酥翅中 100g 5元
	咕咾肉120g	猪肝90g 大蒜30g	牛腩80g 土豆40g	口蘑40g 西兰花80g	翅中100g
	红烧鱼块 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	鸭胗牛百叶 120g 5元
	草鱼块120g	牛腩80g 土豆30g 番茄10g	鸦片鱼120g	牛腩80g 土豆30g 番茄10g	鸭胗80g 牛百叶40g
	西兰花虾仁 120g 5元	酸豆角烧鸭 120g 5元	毛血旺 120g 5元	口水鸡 120g 5元	椒麻鸡 120g 5元
	虾仁80g 西兰花40g	鸭块70g 酸豆角50g	鳝片30g 黄豆芽30g 鸭血30g 方腿肉30g	鸡全腿120g	鸡全腿120g
	红烧肉末豆腐 120g 4元	酸辣海带结 120g 4元	茄子豇豆肉丝 120g 4元	大蒜平菇豆腐肉丝 120g 4元	蒜蓉蒸茄子 120g 4元
	豆腐80g 肉末40g	肉丝40g 海带结80g	肉丝20g 茄子60g 豇豆40g	肉丝20g 豆腐50g 平菇40g 大蒜10g	茄子120g
	肉末蒸蛋 120g 4元	干锅花菜肉片 120g 4元	药芹香干肉丝 120g 4元	肉末黄豆芽粉丝 120g 4元	肉末素鸡 120g 4元
	肉末20g 鸡蛋100g	肉片50g 花菜70g	药芹60g 香干40g 肉丝20g	肉末20g 黄豆芽30g 粉丝70g	肉末20g 素鸡100g
	韭黄炒鸡蛋 120g 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 韭黄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	毛白菜 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	毛白菜150g
	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

常州市正衡中学食堂食谱

日期：2026.11.9-2026.11.13

日期	11月9日（星期一）			11月10日（星期二）			11月11日（星期三）			11月12日（星期四）			11月13日（星期五）		
餐	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		
	咖喱鸡丁饭	600g	13元	咖喱鸡丁饭	600g	13元	咖喱鸡丁饭	600g	13元	咖喱鸡丁饭	600g	13元	咖喱鸡丁饭	600g	13元
	鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋50g 米饭200g			鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋50g 米饭200g			鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋50g 米饭200g			鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋50g 米饭200g			鸡丁150g 土豆100g 小青菜100g 卤蛋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
	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
	玉米小元宵	份	3元	玉米小元宵	份	3元	玉米小元宵	份	3元	玉米小元宵	份	3元	玉米小元宵	份	3元