常州市青龙实验小学3月5日-3月9日菜单

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 一大荤 | | | 两小荤 | | | | | 一素菜 | | | 汤、饭 | | 小计  （元） |
| 日期 | 名称 | 重量  （克） | 价格  （元） | 名称 | 总重（克） | 主材  （元） | 辅材  （元） | 价格  （元） | 名称 | 重量  （克） | 价格  （元） | 名称 | 价格  （元） | 6.4 |
| 周一 | 大排 | 80 | 2.5 | 虾米炖蛋50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 白菜 | 125 | 0.5 | 常州豆腐汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉片炒藕80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 百叶卷肉  20g70g | 90 | 2.5 | 肉末豆腐  50g100g | 150 | 0.5 | 0.6 | 1.1 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 银耳南瓜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 花菜炒香肠80g70g | 150 | 0.6 | 0.9 | 1.5 |  |  |  |  |  |
| 周三 | 红烧鸡腿 | 90 | 2.5 | 肉末粉丝50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 菠菜 | 125 | 0.5 | 萝卜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 黄瓜炒蛋80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 面筋塞肉 | 80 | 2.5 | 大烧百叶 | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 白菜 | 125 | 0.5 | 紫菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 宫保鸡丁80g70g | 150 | 0.5 | 0.8 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周五 | 土豆烧牛肉  50g40g | 90 | 2.5 | 肉汁鹌鹑蛋 | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 青菜 | 125 | 0.5 | 榨菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 红烧素鸡 | 150 | 0.8 | 0.5 | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学3月5日-3月9日营养配料表

能量kcal 蛋白质g 脂肪g 碳水化合物 g

周一 798 35.6 35 91

周二 1150 68.1 40.4 117.5

周三 1270 41.8 67.5 96.5

周四 1175 41.6 49.2 115.5

周五 1026 42.6 68.3 95.5