常州市青龙实验小学5月2日-5月4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 |
| 周三 | 百叶卷肉 | 90 | 2.5 | 肉汁鹌鹑蛋 | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 银耳南瓜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉末粉丝80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 红烧肉块 | 80 | 2.5 | 大烧百叶 | 150 | 0.5 | 0.6 | 1.1 | 豆芽 | 125 | 0.5 | 番茄蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 花菜肉片80g70g | 150 | 0.6 | 0.9 | 1.5 |  |  |  |  |  |
| 周五 | 面筋塞肉 | 90 | 2.5 | 宫保鸡丁50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 白菜 | 125 | 0.5 | 海带冬瓜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 番茄炒蛋80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学5月2日-5月4日营养配料表

能量kcal 蛋白质g 脂肪g 碳水化合物 g

周三 1150 42.7 68.3 98.1

周四 1270 41.6 67.5 96.4

周五 1175 41.8 19.2 115.5