常州市青龙实验小学12月4日-12月8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 | 糖醋小排 | 80 | 2.5 | 鸡腿菇炒方腿60g80g | 140 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 白菜面筋 | 125 | 0.5 | 常州豆腐汤 | 0.3 |
|  |  |  | 生瓜炒蛋70g80g | 150 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 红烧鸡腿 | 100 | 3 | 虾米炖蛋50g100g | 150 | 0.5 | 0.6 | 1.1 | 青菜 | 125 | 0.5 | 菌菇汤 | 0.3 |
|  |  |  | 方腿烧百叶  70g80g | 150 | 0.6 | 0.4 | 1.0 |  |  |  |  |  |
| 周三 | 百叶卷肉  20g70g | 90 | 2.5 | 番茄炒蛋80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 海带冬瓜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉末粉丝  50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 大排 | 80 | 2.5 | 有机花菜炒香肠  80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 菠菜 | 125 | 0.5 | 紫菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 冬瓜炒肉片  80g70g | 150 | 0.5 | 0.8 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周五 | 火腿肠 | 90 | 2.5 | 宫保鸡丁60g80g | 140 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 青菜 | 125 | 0.5 | 萝卜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉片炒藕65g70g | 135 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学12月4日-12月8日营养配料表

能量kcal 蛋白质g 脂肪g 碳水化合物 g

周一 1175 35.6 34 90

周二 1166 43.3 66.6 95.2

周三 1166 42.3 67.6 95.2

周四 798 35.5 33.6 89.1

周五 1165 43.1 66.8 95.1