常州市青龙实验小学12月18日-12月22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 | 方腿炒鸡腿菇80g600g | 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75g60g | 135 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 红烧鸡腿 | 100 | 3 | 虾米炖蛋40g110g | 150 | 0.5 | 0.6 | 1.1 | 青菜 | 125 | 0.5 | 菌菇汤 | 0.3 |
|  |  |  | 方腿炒百叶 80g70g | 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40g110g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 火腿肠 | 80 | 2.5 | 有机花菜炒香肠90g60g | 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 | 面筋塞肉 | 90 | 2.5 | 宫保鸡丁90g60g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 青菜 | 125 | 0.5 | 萝卜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉片炒藕60g90g | 150 | 0.8 | 0.5 | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学12月18日-12月22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 34.6 34 90

周二 1270 38.3 45.2 176.6

周三 1150 42.6 68.2 95.5

周四 1025 33.4 44.5 179.5

周五 1175 41.8 67.2 96.6