常州市青龙实验小学12月25日-12月29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 | 虾米炖蛋40g100g | 140 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 白菜 | 125 | 0.5 | 常州豆腐汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉片炒藕60g75g | 135 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 百叶卷肉  20g70g | 100 | 3 | 宫保鸡丁50g100g | 150 | 0.5 | 0.6 | 1.1 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 萝卜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 花菜炒肉片90g60g | 150 | 0.6 | 0.4 | 1.0 |  |  |  |  |  |
| 周三 | 红烧鸡腿 | 80 | 2.5 | 海带炒肉丝90g60g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 青菜 | 125 | 0.5 | 紫菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉末豆腐  40g1-+  0g | 150 | 0.8 | 0.5 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 鹌鹑蛋烧肉  40g40g | 80 | 2.5 | 肉末粉丝40g110g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 白菜 | 125 | 0.5 | 青菜面筋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 大烧百叶 | 150 |  |  | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周五 | 面筋塞肉 | 90 | 2.5 | 肉片炒冬瓜60g90g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 青菜 | 125 | 0.5 | 萝卜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉汁素鸡 | 150 |  |  | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学12月25日-12月29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 34 90.1

周二 1166 43.3 66.6 95.2

周三 1165 42.2 68.4 95.5

周四 1026 33.4 45.4 179.5

周五 1175 41.6 67.2 96.1