常州市青龙实验小学10月16日-10月20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 | 肉片炒冬瓜50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 大白菜 | 125 | 0.5 | 榨菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 木耳炒藕 | 135 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 百叶卷肉 | 90 | 2.5 | 番茄炒蛋100g50g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 海带冬瓜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉末豆腐  50g100g | 150 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周三 | 火腿肠 | 90 | 2.5 | 宫保鸡丁 | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 韭菜绿豆芽 | 125 | 0.5 | 紫菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉末粉丝50g100g | 150 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 面筋塞肉 | 80 | 2.5 | 肉汁素鸡 | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 药芹 | 125 | 0.5 | 常州豆腐汤 | 0.3 |
|  |  |  | 生瓜炒蛋 | 150 | 0.5 | 0.8 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周五 | 百叶结烧肉  40g50g | 90 | 2.5 | 虾米炖蛋30g120g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 白菜 | 125 | 0.5 | 青菜面筋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 木耳炒山药30g120g | 150 | 0.8 | 0.5 | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学10月16日-10月20日营养配料表

能量kcal 蛋白质g 脂肪g 碳水化合物 g

周一 799 35.5 33.6 88.1

周二 1175 42.7 65.4 96.3

周三 1265 38.4 45.3 176.5

周四 1026 33.6 49.3 114.1

周五 1139 41.7 68.4 95.3