常州市青龙实验小学9月4日-9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 | 大排 | 80 | 2.5 | 胡萝卜海带肉丝  100g50g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 苋菜 | 125 | 0.5 | 咸菜粉皮汤 | 0.3 |
|  |  |  | 青椒炒蛋 | 135 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 面筋塞肉  10g80g | 90 | 2.5 | 宫保鸡丁  100g50g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 空心菜 | 125 | 0.5 | 虾米冬瓜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉末茄子  50g100g | 150 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周三 | 红烧鸡腿 | 90 | 2.5 | 药芹干丝 | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 青菜面筋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 胡萝卜木耳肉片  100g50g | 150 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 红烧肉 | 80 | 2.5 | 虾米炖蛋 | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 豆芽炒韭菜 | 125 | 0.5 | 常州豆腐汤 | 0.3 |
|  |  |  | 山药木耳 | 150 | 0.5 | 0.8 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周五 | 百叶卷肉 | 90 | 2.5 | 鱼香肉丝  100g50g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 青菜 | 125 | 0.5 | 紫菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 黄瓜炒蛋  100g50g | 150 | 0.8 | 0.5 | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学9月4日-9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 798 35.5 33.6 89.1

周二 1175 41.7 67.4 96.3

周三 1270 38.4 45.3 176.5

周四 1026 33.6 49.3 115.1

周五 1150 42.7 68.4 95.3