常州市青龙实验小学9月11日-9月15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 | 大烧百叶 | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 大白菜 | 125 | 0.5 | 常州豆腐汤 | 0.3 |
|  |  |  | 生瓜炒蛋  75g60g | 135 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 百叶卷肉10g80g | 90 | 2.5 | 肉末粉丝100g50g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 紫菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 鱼香肉丝50g100g | 150 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周三 | 百叶结烧肉  20g80g | 90 | 2.5 | 藕炒肉片  80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 韭菜绿豆芽 | 125 | 0.5 | 榨菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉末豆腐50g100g | 150 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 牛肉土豆  50g30g | 80 | 2.5 | 糖醋面筋 | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 药芹豆腐干 | 125 | 0.5 | 冬瓜海带汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉末炖蛋  60g90g | 150 | 0.5 | 0.8 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周五 | 面筋塞肉 | 90 | 2.5 | 番茄炒蛋100g50g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 毛白菜 | 125 | 0.5 | 萝卜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 红烧素鸡 | 150 | 0.8 | 0.5 | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学9月11日-9月15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 1167 41.3 66.8 95.3

周三 1270 37.6 45.1 175.5

周四 1134 33.2 49.1 114.8

周五 1165 43.1 66.8 95.3