常州市青龙实验小学4月2日-4月4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 | 红烧肉块 | 90 | 2.5 | 宫保鸡丁  80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 常州豆腐汤 | 0.3 |
|  |  |  | 虾米炖蛋50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 百叶卷肉  30g60g | 90 | 2.5 | 肉末粉丝50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 白菜面筋 | 125 | 0.5 | 紫菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 莴苣炒肉片80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周三 | 糖醋小排 | 90 | 2.5 | 肉末豆腐  50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 药芹豆腐干 | 125 | 0.5 | 番茄蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 生瓜炒蛋80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 周五 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学4月2日-4月4日营养配料表

能量kcal 蛋白质g 脂肪g 碳水化合物 g

周一 1026 33.6 49.1 115.5

周二 1150 42.5 68.2 95.5

周三 798 36.4 33.8 89.1

周四

周五