常州市青龙实验小学3月19日-3月23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 | 肉末豆腐  50g100g | 140 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 豆芽 | 125 | 0.5 | 萝卜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 虾米炖蛋50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 百叶卷肉  20g70g | 90 | 2.5 | 肉末粉丝50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 银耳南瓜汤 | 0.3 |
|  |  |  | 洋葱猪肝  70g80g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周三 | 红烧肉块 | 90 | 2.5 | 大烧百叶 | 150 | 0.9 | 0.0.4 | 1.3 | 大白菜 | 125 | 0.5 | 常州豆腐汤 | 0.3 |
|  |  |  | 生瓜炒蛋80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 面筋塞肉 | 80 | 2.5 | 宫保鸡丁  80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 药芹 | 125 | 0.5 | 榨菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉汁素鸡 | 150 | 0.9 | 0.4 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周五 | 土豆牛肉 | 90 | 2.5 | 肉汁鹌鹑蛋 | 150 | 0.9 | 0.4 | 1.3 | 青菜 | 125 | 0.5 | 番茄蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 花菜香肠80g70g | 150 | 0.8 | 0.5 | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学3月19日-3月23日营养配料表

能量kcal 蛋白质g 脂肪g 碳水化合物 g

周一 796 36.6 34.1 90.1

周二 1150 42.6 68.3 95.5

周三 1270 38.5 45.4 176.6

周四 1175 41.6 67.5 96.2

周五 1026 33.5 49.2 115.2