常州市青龙实验小学9月18日-9月22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 | 肉丝炒海带  40g100g | 140 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 大白菜 | 125 | 0.5 | 丝瓜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 毛豆炒藕片40g95g | 135 | 0.6 | 0.7 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周二 | 牛肉土豆  50g50g | 100 | 3 | 虾米炖蛋  40g110g | 150 | 0.5 | 0.6 | 1.1 | 手撕包菜 | 125 | 0.5 | 紫菜蛋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉片炒冬瓜50g100g | 150 | 0.6 | 0.4 | 1.0 |  |  |  |  |  |
| 周三 | 百叶卷肉  20g70g | 90 | 2.5 | 番茄炒蛋80g70g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 韭菜绿豆芽 | 125 | 0.5 | 冬瓜海带汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉汁素鸡 | 150 |  |  | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周四 | 红烧鸡腿 | 80 | 2.5 | 木耳炒百叶  30g120g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 毛白菜 | 125 | 0.5 | 常州豆腐汤 | 0.3 |
|  |  |  | 肉末粉丝  60g90g | 150 | 0.5 | 0.8 | 1.3 |  |  |  |  |  |
| 周五 | 面筋塞肉 | 90 | 2.5 | 宫保鸡丁50g100g | 150 | 0.7 | 0.6 | 1.3 | 药芹炒干丝 | 125 | 0.5 | 青菜面筋汤 | 0.3 |
|  |  |  | 平菇豆腐  60g90g | 150 | 0.8 | 0.5 | 1.3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 米饭 | 0.5 |

常州市青龙实验小学9月18日-9月22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 35.6 34 90

周二 1135 70.1 41.5 119.5

周三 1165 42 68.4 95.5

周四 1025 33.4 45.4 179.5

周五 1166 43.3 66.6 95.2