（3月22日-3月26日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 1-3年级:大米50g,玉米棒60g | / |
| 4-6年级:大米70g,玉米棒60g | / |
| 大荤 | 糖醋小排 |  |  |
| 排骨 | 80 |
| 小荤 | 肉糜平菇豆腐 | 肉糜 | 30 |
| 豆腐 | 25 |
| 平菇 | 5 |
| 素菜 | 耗油生菜 | 生菜 | 110 |
| 红椒 | 5 |
| 蒜末 | 5 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  |  |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级:大米50g,红豆5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,红豆6.8g | 75 |
| 大荤 | 红烧肉圆 | 肉糜 | 70 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 小荤 | 西芹炒肉丝 | 西芹 | 50 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 土豆 | 100 |
| 汤 | 白菜粉丝汤 | 白菜 | 15 |
| 粉丝 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三周三 | 主食 | 常州菜肉炒饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 肉丝 | 30 |
| 青菜 | 40 |
| 香菇 | 5 |
| 大荤 | 红烧上腿肉 | 上腿肉 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 100 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 大白菜 | 110 |
| 木耳(水发） | 10 |
|  |  |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香梨 | 香梨 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周四 | 主食 | 白米饭+春卷 | 1-3年级:大米50g,春卷米30g | / |
| 4-6年级:大米70g,春卷30g | / |
| 大荤 | 红烧基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 大烧百叶肉丝 | 百页 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 糖醋包菜粉丝 | 包菜 | 100 |
| 粉丝 | 5 |
| 红椒 | 5 |
| 汤 | 紫菜虾米汤 | 紫菜 | 2 |
| 虾米 | 2 |
|  |  |  |  |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g |
| 周五 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级：大米50g,.黑米5g | / |
| 4-6年级：大米70g,,黑米6.8g | / |
| 大荤 | 香酥鱼排 | 鱼排 | 80 |
| 小荤 | 黑椒肉粒 | 土豆 | 50 |
| 肉粒 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 素菜 | 五彩紫甘蓝 | 紫甘蓝 | 100 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 红椒 | 5 |
| 黄瓜 | 5 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 汤 | 南瓜枸杞银耳羹 | 南瓜 | 15 |
| 银耳 | 2 |
| 枸杞 | 1 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | 油12g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g |
|  |  |  |

（3月29日-4月2日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+卡通包 | 1-3年级：大米50g,面粉25豆沙5g | / |
| 4-6年级：大米70g,面粉25g,豆沙5g | / |
| 大荤 | 酱汁翅根 | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉片 | 土豆 | 50 |
| 肉片 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 油面筋青菜 | 青菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50g,黑米5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,黑米6.8g | 75 |
| 大荤 | 百叶结烧肉 | 小块肉 | 60 |
| 百叶结 | 30 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 50 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 100 |
| 中椒 | 10 |
| 百叶 | 10 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油8g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三周三 | 主食 | 燕麦饭+软面包 | 1-3年级：大米50g，燕麦5g，面包30g | 85 |
| 4-6年级：大米68.2g,燕麦6.8g，面包30g | 105 |
|  |  |
| 大荤 | 香酥鸡排 | 鸡排 | 80 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 蒜泥青菜 | 青菜 | 120 |
| 蒜泥 | 2 |
| 汤 | 冬瓜海带肉丝汤 | 冬瓜 | 15 |
| 肉丝 | 10 |
| 海带 | 10 |
|  |  |  | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 1-3年级:大米50g,玉米棒60g | 110 |
| 4-6年级:大米70g,玉米棒60g | 130 |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 百叶 | 30 |
| 肉糜 | 50 |
| 小荤 | 大蒜胡萝卜炒肉丝 | 大蒜 | 5 |
| 胡萝卜 | 100 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 青椒 | 10 |
| 红椒 | 5 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 方腿肉 | 5 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周五 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级:大米50g,小米5g， | 55 |
| 4-6年级:大米70g,小米6.8g | 76.8 |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 土豆 | 60 |
| 牛肉 | 30 |
| 小荤 | 洋葱炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 洋葱 | 50 |
| 素菜 | 青椒香干 | 青椒 | 10 |
| 香干 | 100 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 |
| 百页 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |