常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.3.13-3.17）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级:大米50g,小米5g, | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,小米6.8g, | 75 |
| 大荤 | 红烧排骨 | 排骨 | 90 |
| 小荤 | 黄豆芽粉丝肉丝 | 肉片 | 30 |
| 豆芽 | 100 |
| 粉丝 | 10 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 蚝油 | 5 |
| 生菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 5 |
| 粗粮 | | 山芋50 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米50g | 50 |
| 4-6年级:大米70g | 70 |
| 大荤 | 烧汁基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 平菇肉米豆腐 | 平菇 | 10 |
| 豆腐 | 60 |
| 肉米 | 30 |
| 素菜 | 菠菜百叶丝 | 百叶 | 5 |
| 菠菜 | 110 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 鸡毛菜 | 10 |
| 牛肉 | 10 |
| 胡萝卜 | 3 |
| 方腿 | 5 |
|  | 点心 | 香菇青菜包 | 55 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 燕麦饭+水果 | 1-3年级:大米50g,燕麦5g桔子55g, | / |
| 4-6年级:大米68.2g,燕麦6.8g桔子55g, | / |
| 大荤 | 孜然牛柳 | 牛柳 | 80 |
| 小荤 | 油焖茄子 | 茄子 | 80 |
| 肉米 | 30 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 面筋 | 10 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 10 |
| 百叶 | 10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 五香大排 | 大排 | 100 |
| 小荤 | 莴苣炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 莴苣 | 80 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 木耳娃娃菜 | 木耳 | 10 |
| 娃娃菜 | 110 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 15 |
| 虾糕 | 10 |
| 酸奶 | 酸奶 | 蒙牛酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |
| 周五 | 主食 | 咖喱土豆肉丁盖浇饭 | 1-3年级：大米90g | 90 |
| 4-6年级：大米110g | 110 |
| 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 土豆 | 80 |
| 青椒 | 10 |
| 大荤 | 上校鸡块 | 鸡块 | 100 |
| 素菜 | 西兰花木耳 | 西兰花 | 70 |
| 木耳 | 5 |
| 汤 | 鸡毛菜香菇面条蛋汤 | 鸡毛菜 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 面条 | 10 |
| 香菇 | 5 |
| 水果 | 苹果 | 90 | 60 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |