常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.3.27-3.31）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g, | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 素鸡煨肉 | 肉 | 70 |
| 素鸡 | 30 |
| 小荤 | 西兰花玉米粒鸡丁虾仁 | 西兰花 | 45 |
| 鸡丁 | 15 |
| 虾仁 | 15 |
| 玉米粒 | 30 |
| 素菜 | 面筋白菜 | 面筋 | 5 |
| 白菜 | 110 |
| 汤 | 元宵汤 | 元宵 | 25 |
| 粉 | 2 |
| 酒酿 | 2 |
| 粗粮 | 山芋100 **g** |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周二 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50g黑米5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g黑米5g, | 75 |
| 大荤 | 茄汁龙利鱼 | 鱼 | 80 |
| 小荤 | 土豆煨鸭 | 土豆 | 70 |
| 鸭 | 30 |
| 素菜 | 炒生菜 | 生菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 点心 | 桂花糕 | 糕 | 60 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | /55 |
| 4-6年级:大米75g | 75/ |
| 大荤 | 粉蒸大排 | 大排 | 80 |
| 粉 | 5 |
| 小荤 | 莴苣炒蛋 | 莴苣 | 55 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 素菜 | 金针娃娃菜 | 娃娃菜 | 110 |
| 金针菇 | 15 |
| 汤 | 银鱼蛋汤 | 银鱼 | 5 |
| 木耳 | 2 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 水果 | 香梨100 |
| 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 | 黄焖鸡块 | 鸡腿 | 80 |
| 土豆 | 35 |
| 小荤 | 糖醋水面筋肉米 | 肉米 | 25 |
| 水面筋 | 60 |
| 素菜 | 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 木耳 | 2 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 30 |
| 虾糕 | 10 |
| 奶 | 玉米 | 玉米 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |
| 周五 | 主食 | 盖浇饭 | 1-3年级：大米55g: | 55 |
| 4-6年级：大米75g: | 75 |
| 大荤 | 百叶包肉 | 肉 | 65 |
| 百叶 | 35 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 90 |
| 点心 | 扬州菜包 | 菜包 | 45 |
| 汤 | 冬瓜海带虾米汤 | 冬瓜 | 40 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 2 |
| 酸奶 | 酸奶 | 100 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g |