常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.3.20-3.24）**

| **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 | 红烧排骨 | 排骨 | 80 |
| 萝卜 | 40 |
| 小荤 | 有机花菜肉丝 | 肉丝 | 25 |
| 花菜 | 80 |
| 素菜 | 百叶菠菜 | 百叶 | 5 |
| 菠菜 | 110 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 20 |
| 百叶 | 5 |
| 生粉 | 3 |
| 粗粮 | | 玉米50 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米50g燕麦5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g燕麦5g, | 75 |
| 大荤 | 牛肉土豆 | 牛肉 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 肉米 | 5 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇 | 3 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 15 |
| 胡萝卜 | 15 |
|  | 水果 | 沃柑 | 55 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+发糕 | 1-3年级:大米55g发糕55g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g发糕55g, | 75/ |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 肉 | 70 |
| 面筋 | 10 |
| 小荤 | 木耳百叶肉丝 | 百叶 | 50 |
| 肉丝 | 25 |
| 木耳 | 3 |
| 素菜 | 炒白菜 | 白菜 | 110 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 鸡毛菜 | 10 |
| 菌菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 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 | 五香鸭块 | 鸭 | 100 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 番茄 | 100 |
| 素菜 | 生菜 | 生菜 | 110 |
| 汤 | 青菜面条香菇汤 | 面条 | 15 |
| 青菜 | 10 |
| 香菇 | 3 |
| 奶 | 酸奶 | 奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油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5g, | 75 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋烧肉 | 肉 | 65 |
| 鹌鹑蛋 | 35 |
| 小荤 | 榨菜肉米粉皮 | 肉米 | 20 |
| 粉皮 | 70 |
| 榨菜 | 15 |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 包菜 | 100 |
| 粉丝 | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带虾米汤 | 冬瓜 | 40 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 2 |
| 粗粮 | 南瓜 | 90 | 90 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |