常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.4.3-4.7）**

| **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 | 五香鸭块 | 鸭腿 | 100 |
| 小荤 | 花菜肉丝 | 花菜 | 68 |
| 肉丝 | 26 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 木耳 | 10 |
| 白菜 | 100 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 40 |
| 海带 | 10 |
| 酸奶 | 酸奶100 **g** |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周二 | 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 | 红烧排骨 | 排骨 | 80 |
| 萝卜 | 45 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 麻油 | 2 |
| 素菜 | 青菜香菇 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 5 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 13 |
| 点心 | 瑞士卷 | 瑞士卷 | 26 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | /55 |
| 4-6年级:大米75g | 75/ |
| 大荤 | 茄汁鸡米花 | 鸡米花 | 80 |
| 小荤 | 香菇肉米豆腐 | 豆腐 | 75 |
| 肉糜 | 26 |
| 香菇 | 4 |
| 素菜 | 百叶菠菜 | 菠菜 | 110 |
| 百叶 | 10 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 12 |
| 木耳 | 3 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 蒸饺 | 70 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g茄汁2 |