常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.4.17-4.21）**

| **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70g, 小米5g, | 75 |
| 大荤 | 素鸡红烧肉 | 肉 | 70 |
| 素鸡 | 30 |
| 小荤 | 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 杏鲍菇 | 45 |
| 胡萝卜 | 8 |
| 青椒 | 3 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 干香菇 | 3 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 菌菇 | 12 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 酸奶 | | 酸奶100 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g | 75 |
| 大荤 | 酱汁鸭块 | 鲜鸭 | 80 |
| 小荤 | 平菇肉米豆腐 | 豆腐 | 65 |
| 肉米 | 30 |
| 平菇 | 10 |
| 素菜 | 娃娃菜木耳 | 干木耳 | 3 |
| 娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 7 |
| 青菜 | 8 |
| 方腿 | 8 |
| 胡萝卜 | 2 |
|  | 扬州菜包 | 菜包 | 45 |
| 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,圣女果90 g, | /55 |
| 4-6年级:大米70g燕麦5g, 圣女果90 g, | 75/ |
| 大荤 | 香炒牛柳 | 牛柳 | 50 |
| 土豆 | 50 |
| 西芹 | 12 |
| 小荤 | 莴苣木耳炒蛋 | 莴苣 | 68 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 木耳干 | 2 |
| 素菜 | 菠菜豆皮 | 菠菜 | 100 |
| 豆皮干 | 4 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 35 |
| 虾糕 | 9 |
| 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 | 80 |
| 小荤 | 宫爆鸡丁 | 鸡脯 | 30 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 花生米 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 毛菜木耳 | 毛菜 | 100 |
| 木耳干 | 3 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 15 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 奶 | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |
| 周五 | 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 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 冬瓜 | 40 |
| 西红柿 | 35 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 粗粮 | 玉米 | 玉米 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |