常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.4.23-4.28）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g, | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 五香鸭翅根 | 鸭翅 | 90 |
| 小荤 | 糖醋藕片肉丝 | 肉丝 | 26 |
| 藕 | 50 |
| 胡萝卜 | 6 |
| 青椒 | 4 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 蚝油 | 1 |
| 生菜 | 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蚝油5 | |
| 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 | 牛肉土豆 | 牛肉 | 56 |
| 土豆 | 45 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 68 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 干木耳 | 2 |
| 白菜 | 110 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 15 |
| 粉丝 | 15 |
| 粗粮 | 小番薯 | 小番薯 | 90 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭+水果 | 1-3年级:大米55g圣女果95 g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g 圣女果95 g, | 75/ |
| 大荤 | 红烧排骨 | 排骨 | 80 |
| 萝卜 | 48 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 麻油 | 1 |
| 素菜 | 红汤苋菜 | 苋菜 | 110 |
| 汤 | 冬瓜海带虾米汤 | 冬瓜 | 90 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 2 |
| 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）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 | 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 | 茄汁龙利鱼 | 巴沙鱼 | 80 |
| 小荤 | 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 30 |
| 洋葱 | 60 |
| 胡萝卜 | 8 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛菜 | 110 |
| 面筋 | 3 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 35 |
| 虾糕 | 9 |
| 点心 | 水饺 | 水饺 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |
| 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 | 鸡块 | 100 |
| 土豆 | 30 |
| 香菇干 | 5 |
| 小荤 | 水煮肉片 | 豆芽 | 38 |
| 金针菇 | 15 |
| 肉片 | 30 |
| 莴苣 | 20 |
| 素菜 | 娃娃菜木耳 | 娃娃菜 | 110 |
| 木耳 | 2 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 15 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 粗粮 | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |
| 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 | 面筋塞肉 | 肉 | 80 |
| 面筋 | 10 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 番茄 | 105 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇干 | 3 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 2 |
| 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 | |