常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.5.4-5.12）**

| **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 | 干锅基围虾 | 基围虾 | 55 |
| 薯条 | 30 |
| 西芹 | 15 |
| 小荤 | 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 生瓜 | 70 |
| 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 |
| 粗粮 | | 山芋100 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g蚝油5 | |
| 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 | 红烧排骨 | 排骨 | 80 |
| 萝卜 | 48 |
| 小荤 | 大烧百叶肉丝 | 百叶 | 35 |
| 木耳干 | 2 |
| 肉丝 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 干香菇 | 3 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 2 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 酸奶 | 酸奶 | 酸奶 | 100 **g** |
|  | 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周六 | 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 | 奥尔良翅根 | 翅根 | 80 |
| 小荤 | 油焖茄子 | 茄子 | 75 |
| 肉糜 | 25 |
| 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 | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周一 | 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 | 素鸡红烧肉 | 肉 | 75 |
| 素鸡 | 30 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 55 |
| 麻油 | 2 |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 110 |
| 蒜泥 | 1 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳干 | 3 |
| 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 | 土豆牛肉 | 牛肉 | 60 |
| 土豆丁 | 40 |
| 小荤 | 家常豆腐 | 老豆腐 | 50 |
| 肉片 | 28 |
| 胡萝卜 | 8 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 蒜泥苋菜 | 苋菜 | 110 |
| 蒜泥 | 1 |
| 汤 | 冬瓜海带虾米汤 | 冬瓜 | 90 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 2 |
| 奶 | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油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 | 红烧狮子头 | 狮子头 | 80 |
| 小荤 | 西兰花玉米粒鸡丁 | 西兰花 | 48 |
| 玉米粒 | 22 |
| 鸡丁 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 面筋 | 5 |
| 汤 | 青菜面条香菇汤 | 面条 | 15 |
| 青菜 | 10 |
| 干香菇 | 3 |
| 点心 | 菜包 | 扬州菜包 | 50 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |
| 周四 | 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 | 五香鸭腿块 | 鸭腿 | 100 |
| 小荤 | 蒜苗肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 蒜苗 | 60 |
| 素菜 | 木耳娃娃菜 | 娃娃菜 | 110 |
| 木耳干 | 3 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 35 |
| 虾糕 | 9 |
| 奶 | 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 | 扬州炒饭 | 1-3年级：大米55g | 55 |
| 4-6年级：大米75g | 75 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 方腿 | 20 |
| 豌豆 | 10 |
| 大荤 | 香酥鱼块 | 巴沙鱼 | 80 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 土豆 | 80 |
| 青椒 | 10 |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 包菜 | 90 |
| 粉丝 | 15 |
| 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 | |