常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.5.15-5.19）**

| **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 | 百叶结煨肉 | 肉 | 80 |
| 百叶结 | 25 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 西红柿 | 120 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 虾米冬瓜 | 虾米 | 4 |
| 冬瓜 | 100 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 菌菇 | 20 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 粗粮 | 山芋90 **g** |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 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 | 金针肥牛 | 肥牛 | 75 |
| 金针菇 | 15 |
| 豆芽莴苣 | 35 |
| 小荤 | 土豆煨鸭 | 萝卜 | 70 |
| 鸭 | 30 |
| 素菜 | 炒生菜 | 生菜 | 110 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 35 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 点心 | 圣女果 | 圣女果 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖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 | 粉蒸大排 | 大排 | 80 |
| 粉 | 5 |
| 小荤 | 花菜肉丝 | 花菜 | 75 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 粉丝娃娃菜 | 娃娃菜 | 110 |
| 干粉丝 | 10 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 百叶 | 4 |
| 豆腐花 | 25 |
| 鸭血 | 2 |
| 酸奶 | 酸奶100 |
| 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 | 面筋塞肉 | 肉 | 80 |
| 面筋 | 10 |
| 小荤 | 黄瓜木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 25 |
| 黄瓜 | 70 |
| 干木耳 | 2 |
| 素菜 | 皮蛋苋菜 | 苋菜 | 110 |
| 皮蛋 | 2 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 鸡毛菜 | 5 |
| 方腿 | 8 |
| 牛肉 | 6 |
| 奶 | 煎饺 | 煎饺 | 40 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |
| 周五 | 主食 | 盖浇饭 | 1-3年级：大米55g: | 55 |
| 4-6年级：大米75g: | 75 |
| 大荤 | 卤鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 70 |
| 胡萝卜+青椒 | 10 |
| 素菜 | 西兰花木耳 | 西兰花 | 45 |
| 木耳 | 2 |
| 汤 | 紫菜鸡蛋虾米汤 | 干紫菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 虾米 | 2 |
| 酸奶 | 酸奶 | 100 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g |