常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.5.22-5.26）**

| **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 | 红烧鸭块 | 鸭块 | 90 |
| 土豆 | 25 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 26 |
| 洋葱 | 60 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 3 |
| 素菜 | 木耳娃娃菜 | 干木耳 | 4 |
| 娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 35 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 发糕 | | 糕70 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g蚝油5 | |
| 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 | 烧汁基围虾 | 基围虾 | 63 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 生菜 | 100 |
| 蚝油 | 5 |
| 汤 | 香菇青菜面条汤 | 干香菇 | 5 |
| 青菜 | 8 |
| 面条 | 16 |
| 酸奶 | 酸奶 | 酸奶 | 100 **g** |
|  | 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 | 红烧排骨 | 排骨 | 80 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 大烧百叶 | 百叶 | 26 |
| 肉丝 | 26 |
| 干木耳 | 2 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇 | 2 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 15 |
| 粉丝 | 15 |
| 水果 | 圣女果 | 圣女果 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+南瓜 | 1-3年级:大米55g南瓜95 g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g 南瓜95 g, | 75/ |
| 大荤 | 香炒牛柳 | 牛柳 | 65 |
| 土豆 | 35 |
| 小荤 | 香菇肉糜豆腐 | 豆腐 | 70 |
| 干香菇 | 2 |
| 肉糜 | 26 |
| 素菜 | 毛白菜木耳 | 毛白菜 | 110 |
| 木耳干 | 2 |
| 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）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 | 主食 | 肉丝花生菜饭 | 1-3年级:大米 55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 花生 | 12 |
| 肉丝 | 22 |
| 青菜 | 55 |
| 大荤 | 红烧狮子头 | 精肉米 | 80 |
| 小荤 | 莴苣木耳炒鸡蛋 | 胡萝卜 | 10 |
| 鸡蛋 | 60 |
| 莴苣 | 70 |
| 干木耳 | 2 |
| 素菜 | 干锅包菜 | 包菜 | 110 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 90 |
| 海带 | 10 |
| 奶 | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |