常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.5.29-6.2）**

| **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 | 鸡块 | 110 |
| 土豆 | 35 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 70 |
| 素菜 | 炒白菜 | 大白菜 | 110 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 40 |
| 虾糕 | 10 |
| 山芋 | 山芋90 **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 | 百叶卷肉 | 百叶 | 35 |
| 精肉米 | 80 |
| 小荤 | 藕片肉丝 | 藕片 | 70 |
| 肉丝 | 25 |
| 素菜 | 茼蒿 | 茼蒿 | 110 |
| 汤 | 番茄鸡蛋汤汤 | 番茄 | 35 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 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 | 鹌鹑蛋烧肉 | 五花肉 | 70 |
| 鹌鹑蛋 | 28 |
| 小荤 | 花菜炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 花菜 | 70 |
| 素菜 | 娃娃菜 | 娃娃菜 | 110 |
| 汤 | 冬瓜海带汤汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 15 |
| 粗粮 | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 盖浇饭+油桃 | 1-3年级:大米55g油桃100g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g 油桃100g, | 75/ |
| 大荤 | 椒盐鸭翅跟 | 鸭翅根 | 110 |
| 包裹粉 | 10 |
| 小荤 | 番茄炒鸡蛋 | 番茄 | 110 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 西兰花木耳 | 西兰花 | 45 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 鸡毛菜菌菇蛋汤 | 鸡毛菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 金针菇 | 15 |
| 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 | 白米饭 | 1-3年级:大米 55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 番茄汁鱼块 | 鱼块 | 100 |
| 小荤 | 宫爆肉丁 | 胡萝卜 | 8 |
| 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 45 |
| 青椒 | 2 |
| 素菜 | 炒生菜 | 生菜 | 110 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 16 |
| 百叶 | 5 |
| 粉 | 5 |
| 点心 | 点心 | 点心 | 45 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |