常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.6.5-6.9）**

| **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 | 红烧排骨 | 萝卜 | 40 |
| 土豆 | 35 |
| 小荤 | 香菇肉糜豆腐 | 豆腐 | 80 |
| 肉糜 | 22 |
| 香菇干 | 2 |
| 素菜 | 木耳炒白菜 | 大白菜 | 100 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 冬瓜海带汤汤 | 冬瓜 | 40 |
| 海带 | 10 |
| 山芋 | | 南瓜90 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g蚝油5 | |
| 周二 | 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 | 五香鸭快 | 土豆 | 40 |
| 鸭块 | 115 |
| 小荤 | 开洋老黄瓜 | 老黄瓜 | 100 |
| 开洋干 | 5 |
| 素菜 | 蚝油炒生菜 | 生菜 | 110 |
| 汤 | 番茄鸡蛋汤汤 | 番茄 | 35 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 圣女果 | 圣女果 | 圣女果 | 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 | 土豆牛肉 | 牛肉 | 56 |
| 土豆 | 28 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 香菇青菜面条汤 | 面条 | 15 |
| 青菜 | 10 |
| 香菇干 | 2 |
| 点心 | 蒸饺 | 肉饺 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 主食 | 黑米饭+酸奶 | 1-3年级:大米50g黑米5g,酸奶100g, | /55 |
| 4-6年级:大米70g黑米5g, 酸奶100g, | 75/ |
| 大荤 | 香炸鸡腿 | 鸭翅根 | 110 |
| 包裹粉 | 10 |
| 小荤 | 蒜苗肉丝 | 蒜苗 | 70 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 皮蛋苋菜 | 苋菜 | 100 |
| 皮蛋 | 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 | 面筋塞肉 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 胡萝卜 | 8 |
| 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 青椒 | 2 |
| 素菜 | 毛白菜木耳 | 毛白菜 | 100 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 木耳干 | 2 |
| 榨菜 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 点心 | 奶香馒头 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |