常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.6.12-6.17）**

| **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 | 妙脆翅根 | 翅根 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒鸡蛋 | 西红柿 | 100 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 炒生菜 | 生菜 | 100 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 8 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 方腿 | 8 |
| 山芋 | | 山芋90 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g蚝油5 | |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g, | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 红烧肉土豆 | 土豆 | 40 |
| 肉 | 80 |
| 小荤 | 肉丝素鸡 | 素鸡 | 45 |
| 肉丝 | 20 |
| 素菜 | 炒白菜 | 白菜 | 110 |
| 汤 | 冬瓜海带汤汤 | 冬瓜 | 40 |
| 海带 | 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 | 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 | 基围虾 | 虾 | 56 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 洋葱 | 70 |
| 肉丝 | 26 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 木耳娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 干木耳 | 2 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 面条 | 15 |
| 虾糕 | 8 |
| 萝卜 | 35 |
| 点心 | 扬州菜包 | 菜包 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 主食 | 小米饭+酸奶 | 1-3年级:大米50g小米5g,酸奶100g, | /55 |
| 4-6年级:大米70g小米5g, 酸奶100g, | 75/ |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 110 |
| 香菇干 | 3 |
| 小荤 | 水煮肉片 | 豆芽 | 70 |
| 莴苣 | 30 |
|  |  | 肉片 | 25 |
|  |  | 金针菇 | 10 |
| 素菜 | 油豆腐毛白菜菜 | 毛白菜 | 100 |
| 油豆腐 | 5 |
| 汤 | 雪菜豆腐汤 | 雪菜 | 5 |
| 豆腐 | 10 |
| 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 | 红烧狮子头 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 西兰花玉米粒肉丁 | 胡萝卜 | 8 |
| 肉丁 | 30 |
| 玉米粒 | 20 |
| 西兰花 | 50 |
| 素菜 | 上汤苋菜 | 苋菜 | 100 |
| 汤 | 番茄鸡蛋汤 | 番茄 | 35 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 点心 | 发糕 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |
| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| 周六 | 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 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 丝瓜木耳炒蛋 | 木耳干 | 3 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 丝瓜 | 70 |
| 素菜 | 清炒娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 8 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 方腿 | 8 |
| 水果 | 水果 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |