常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.6.19-6.27）**

| **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 | 香卤鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 素菜 | 炒生菜 | 生菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 桂花糕 | | 桂花糕50 **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 | 糖醋排骨 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | 蚂蚁上树 | 肉米 | 20 |
| 粉丝 | 80 |
| 素菜 | 炒白菜 | 白菜 | 110 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 40 |
| 虾糕 | 10 |
| 粗粮 | 南瓜 | 南瓜 | 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 | 五香鸭块 | 鸭块 | 110 |
| 小荤 | 生瓜木耳炒蛋 | 生瓜 | 70 |
| 鸡蛋 | 26 |
| 木耳干 | 2 |
| 素菜 | 炒娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 菌菇 | 8 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 粗粮 | 小番薯 | 番薯 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周日 | 主食 | 小米饭+圣女果 | 1-3年级:大米50g小米5g,圣女果100g, | /55 |
| 4-6年级:大米70g小米5g, 圣女果100g, | 75/ |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 110 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 木耳毛白菜菜 | 毛白菜 | 100 |
| 木耳 | 2 |
| 汤 | 元宵汤 | 元宵 | 20 |
| 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）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米 55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 珍珠肉圆 | 肉 | 80 |
| 糯米 | 3 |
| 小荤 | 洋葱木耳炒猪肝 | 胡萝卜 | 8 |
| 猪肝 | 30 |
| 木耳干 | 1 |
| 洋葱 | 50 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 110 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 25 |
| 海带 | 8 |
| 点心 | 水饺 | 水饺 | 50 |
| 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 | 茄汁肉粒 | 鸡米花 | 100 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 粉丝橄榄菜 | 橄榄菜 | 100 |
| 粉丝 | 15 |
| 汤 | 青菜香菇面条汤 | 面条 | 10 |
| 青菜 | 5 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 点心 | 奶黄包 | 奶黄包 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |