常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.9.11-9.15）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 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 | 香脆鸡翅根 | 翅根 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 洋葱 | 45 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 黄瓜 | 25 |
| 素菜 | 炒包菜 | 包菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 36 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 粗粮 | | 玉米80 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级:大米50g小米5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g小米5g, | 75 |
| 大荤 | 牛肉土豆 | 牛肉 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 70 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 干木耳 | 3 |
| 白菜 | 90 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 45 |
| 海带 | 10 |
| 点心 | 发糕 | 糕 | 60 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+香蕉 | 1-3年级:大米55g香蕉100g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g香蕉100g, | 75/ |
| 大荤 | 红烧鸭翅根 | 鸭翅根 | 100 |
| 小荤 | 茭白香干肉丝 | 茭白 | 30 |
| 肉丝 | 30 |
| 香干 | 40 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 100 |
| 香菇干 | 2 |
| 汤 | 面条蛋汤 | 面条 | 12 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 鸡蛋 | 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）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 | 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 | 糖醋排骨 | 排骨 | 100 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 番茄 | 100 |
| 素菜 | 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 90 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 50 |
| 虾糕 | 10 |
| 奶 | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |
| 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 | 珍珠肉圆 | 肉 | 65 |
| 糯米 | 15 |
| 小荤 | 平菇肉糜豆腐 | 肉米 | 20 |
| 豆腐 | 70 |
| 平菇 | 15 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 生菜 | 90 |
| 蚝油 | 5 |
| 汤 | 酒酿元宵汤 | 冬瓜 | 40 |
| 元宵 | 30 |
| 酒酿 | 2 |
| 点心 | 春卷 | 70 | 70 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |