常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.9.4-9.8）**

| **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 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 小荤 | 莲藕肉片 | 肉片 | 20 |
| 藕 | 60 |
| 青椒胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 油豆腐大白菜 | 油豆腐 | 5 |
| 白菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 35 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 酸奶 | | 酸奶100 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 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 | 红烧基围虾 | 基围虾 | 60 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 110 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 蚝油 | 5 |
| 生菜 | 90 |
| 汤 | 青菜香菇面条汤 | 青菜 | 10 |
| 干香菇 | 2 |
| 面条 | 13 |
| 粗粮 | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+桔子 | 1-3年级:大米55g水果55g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g水果55g, | 75/ |
| 大荤 | 鹌鹑蛋煨肉 | 肉 | 70 |
| 鹌鹑蛋 | 35 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 双色莴苣丝 | 净莴苣 | 60 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 鸡毛菜 | 10 |
| 菌菇 | 15 |
| 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 | 五香鸭块 | 鸭 | 100 |
| 小荤 | 百叶肉丝 | 肉丝 | 25 |
| 百叶 | 35 |
| 木耳干 | 3 |
| 素菜 | 空心菜 | 空菜 | 100 |
| 汤 | 冬瓜虾糕汤 | 冬瓜 | 40 |
| 虾糕 | 10 |
| 奶 | 山芋 | 山芋 | 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 | 手工狮子头 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 三色鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 素菜 | 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 干木耳 | 2 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 20 |
| 百叶 | 5 |
| 鸡蛋 | 2 |
| 点心 | 春卷 | 60 | 60 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |