常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.9.18-9.22）**

| **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 | 红烧鸭腿块 | 鸭 | 100 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 蚝油 | 2 |
| 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 木耳大白菜 | 木耳干 | 2 |
| 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 | 糖醋小排 | 小排 | 90 |
| 小荤 | 花菜炒肉片 | 鸡脯肉 | 28 |
| 花菜 | 80 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 蒜泥 | 1 |
| 空菜 | 90 |
| 汤 | 青菜香菇面条汤 | 青菜 | 10 |
| 干香菇 | 2 |
| 面条 | 13 |
| 水果 | 蜜桔 | 桔子 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三 | 主食 | 白米饭+烧卖 | 1-3年级:大米55g烧卖60g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g烧卖60g, | 75/ |
| 大荤 | 红煨肉配土豆少许 | 肉 | 80 |
| 土豆 | 25 |
| 小荤 | 香酥鱼排 | 鱼排 | 80 |
| 素菜 | 炒娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 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 | 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 | 干锅基围虾 | 虾 | 75 |
| 藕+年糕+薯条 | 20 |
| 小荤 | 肉米素鸡 | 肉米 | 20 |
| 素鸡 | 35 |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 包菜 | 90 |
| 粉丝 | 20 |
| 汤 | 老黄瓜虾米汤 | 老黄瓜 | 40 |
| 虾米 | 3 |
| 奶 | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |
| 周五 | 主食 | 盖浇饭 | 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 | 咖喱土豆鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 素菜 | 西兰花木耳 | 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 | 香菇菜包 | 菜包 | 60 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g |