常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.9.25-9.28）**

| **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 | 红烧肉 | 五花肉 | 80 |
| 小荤 | 茭白木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 茭白 | 35 |
| 胡萝卜 | 8 |
| 木耳干 | 2 |
| 素菜 | 娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 冬瓜海带汤汤 | 冬瓜 | 40 |
| 海带 | 10 |
| 粗粮 | 山芋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 | 红烧鲜虾 | 基围虾 | 60 |
| 小荤 | 藕片肉片 | 肉片 | 30 |
| 胡萝卜 | 6 |
| 青椒  | 2 |
| 藕  | 60 |
| 素菜 | 炒生菜 | 蚝油 | 3 |
| 生菜 | 90 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 菌菇 | 15 |
| 鸡毛菜 | 6 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 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桔子90g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g桔子90g, | 75/ |
| 大荤 | 红烧小排 | 小排 | 80 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 香干 | 40 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 100 |
| 香菇干 | 2 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 面条 | 12 |
| 番茄 | 38 |
| 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 | 土豆炖牛肉 | 牛肉 | 55 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 番茄 | 90 |
| 素菜 | 清炒包菜 | 包菜 | 90 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 50 |
| 虾糕 | 10 |
| 粗粮 | 玉米棒段 | 玉米棒 | 60 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |