常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.10.16-10.20）**

| **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 | 糖醋排骨萝卜 | 排骨 | 90 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 蚝油 | 2 |
| 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 百叶菠菜 | 百叶 | 2 |
| 菠菜 | 90 |
| 汤 | 西红柿豆腐汤 | 西红柿 | 2 |
| 豆腐 | 25 |
| 香蕉 | | 香蕉120 **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 | 红烧鸭翅根 | 鸭翅根 | 100 |
| 小荤 | 水煮肉片 | 肉 | 28 |
| 莴苣 | 15 |
| 豆芽 | 35 |
| 金针菇 | 15 |
| 素菜 | 蒜泥生菜 | 蒜泥 | 1 |
| 生菜 | 90 |
| 汤 | 青菜香菇面条汤 | 青菜 | 10 |
| 干香菇 | 2 |
| 面条 | 13 |
| 粗粮 | 山芋 | 山芋 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+酸奶 | 1-3年级:大米55g酸奶100g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g酸奶100g, | 75/ |
| 大荤 | 黑椒牛柳 | 牛柳 | 80 |
| 西芹 | 15 |
| 小荤 | 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 75 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 酸辣土豆丝 | 土豆 | 100 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 20 |
| 百叶 | 5 |
| 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 | 干锅基围虾 | 虾 | 75 |
| 年糕 | 15 |
| 小荤 | 平菇肉米豆腐 | 肉米 | 30 |
| 平菇 | 10 |
| 豆腐 | 70 |
| 素菜 | 娃娃菜木耳 | 娃娃菜 | 100 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 45 |
| 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 | 白米饭 | 1-3年级：大米55g: | 55 |
| 4-6年级：大米75g: | 75 |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 肉米 | 80 |
| 百叶 | 25 |
| 小荤 | 西兰花玉米粒鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 玉米粒 | 20 |
| 西兰花 | 45 |
| 胡萝卜 | 8 |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 包菜 | 75 |
| 粉丝 | 15 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 鸡毛菜 | 5 |
| 菌菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |