常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.10.23-10.27）**

| **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 | 牛肉土豆 | 牛肉 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 70 |
| 素菜 | 炒白菜 | 白菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | | 烧卖60 **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 | 素鸡煨肉 | 肉 | 110 |
| 素鸡 | 30 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 番茄 | 100 |
| 素菜 | 百叶菠菜 | 百叶 | 3 |
| 菠菜 | 110 |
| 汤 | 桂花糖元宵 | 元宵 | 15 |
| 桂花糖 | 1 |
| 奶 | 酸奶 | 蒙牛酸奶 | 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 | 茄汁鱼块 | 龙利鱼 | 80 |
| 茄汁 | 3 |
| 小荤 | 肉米炖蛋 | 肉米 | 5 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 100 |
| 香菇干 | 2 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 50 |
| 虾糕 | 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 | 卤鸡腿 | 鸡腿 | 110 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 28 |
| 洋葱 | 45 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 黄瓜 | 25 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 面筋 | 8 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 50 |
| 虾糕 | 10 |
| 粗粮 | 南瓜段 | 甜南瓜 | 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 | 80 |
| 糯米 | 15 |
| 小荤 | 宫爆肉丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 花生米 | 8 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 生菜 | 90 |
| 蚝油 | 5 |
| 汤 | 青菜香菇面条汤 | 青菜 | 10 |
| 干香菇 | 2 |
| 面条 | 13 |
| 水果 | 香梨 | 梨 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |