常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.10.30-11.3）**

| **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 | 红烧小排 | 小排 | 90 |
| 萝卜 | 28 |
| 小荤 | 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 鲍菇 | 60 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青椒 | 2 |
| 素菜 | 面筋白菜 | 白菜 | 100 |
| 面筋 | 2 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 菌菇 | 15 |
| 鸡毛菜 | 6 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 安井发糕90 **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 | 黄焖鸡 | 鸡腿块 | 100 |
| 干香菇 | 2 |
| 土豆 | 28 |
| 小荤 | 水煮肉片 | 肉 | 28 |
| 莴苣 | 15 |
| 豆芽 | 35 |
| 金针菇 | 15 |
| 素菜 | 百叶菠菜 | 百叶 | 2 |
| 菠菜 | 90 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 20 |
| 百叶 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 鸭血 | 5 |
| 粗粮 | 玉米 | 玉米 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | /55 |
| 4-6年级:大米75g | 75/ |
| 大荤 | 红烧基围虾 | 虾 | 70 |
| 小荤 | 花菜炒肉 | 花菜 | 70 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 包菜 | 90 |
| 粉丝 | 15 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 35 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 蜜桔100 g, |
| 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 | 五香大排 | 大排 | 120 |
| 小荤 | 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 肉米 | 2 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 蚝油 | 2 |
| 生菜 | 90 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 50 |
| 虾糕 | 10 |
| 酸奶 | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 蚝油鸭块 | 鸭块 | 120 |
| 小荤 | 榨菜肉糜粉皮 | 肉米 | 30 |
| 粉皮 | 70 |
| 榨菜 | 15 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇干 | 2 |
| 青菜 | 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、糖3g、酱油5g |