常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.11.-11.10）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米55g, | 55 |
| 4-6年级:大米75g | 75 |
| 大荤 | 香炸鸡腿 | 鸡腿 | 120 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 干面筋 | 2 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 干紫菜 | 4 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | | 烧麦60 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 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 | 红烧肉萝卜 | 后腿肉 | 80 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 五香鹌鹑蛋 | 鹌鹑蛋 | 65 |
| 素菜 | 娃娃菜 | 娃娃菜 | 110 |
| 汤 | 海鲜菇蛋汤 | 海鲜菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 香蕉 | 香蕉 | 110 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+南瓜 | 1-3年级:大米55g南瓜100g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g南瓜100g, | 75/ |
| 大荤 | 年糕炒鲜虾 | 基围虾 | 70 |
| 年糕 | 20 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 西红柿 | 80 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 油豆腐青菜 | 青菜 | 100 |
| 油豆腐 | 2 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 12 |
| 粉丝 | 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 | 牛肉炖土豆 | 牛肉 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 黄瓜木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 90 |
|  |  | 木耳干 | 2 |
| 素菜 | 百叶丝菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 百叶 | 6 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 50 |
| 虾糕 | 10 |
| 水果 | 桔子 | 桔子 | 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 | 红烧狮子头 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 糖醋藕丝肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 藕 | 70 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 素菜 | 白菜粉丝 | 白菜 | 20 |
| 粉丝 | 15 |
| 汤 | 雪菜豆腐汤 | 冬瓜 | 40 |
| 豆腐 | 30 |
| 雪菜 | 5 |
| 点心 | 南瓜饼 | 70 | 70 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |