常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.11.13-11.17）**

| **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 | 100 |
| 萝卜 | 20 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 洋葱 | 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 | | 安井桂花糕80 **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 | 110 |
| 干香菇 | 2 |
| 土豆 | 20 |
| 小荤 | 水煮肉片 | 肉 | 28 |
| 莴苣 | 15 |
| 豆芽 | 35 |
| 金针菇 | 15 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇 | 2 |
| 青菜 | 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 | 茄汁鱼块 | 鱼 | 70 |
| 小荤 | 花菜炒肉 | 花菜 | 80 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 素菜 | 酸辣包菜粉丝 | 包菜 | 90 |
| 粉丝 | 15 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 35 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | | 蒸饺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 | 红烧肉土豆 | 肉 | 100 |
| 土豆 | 25 |
| 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 | 椒盐鸭翅跟 | 鸭翅根 | 100 |
| 小荤 | 香菇肉糜豆腐 | 肉米 | 26 |
| 豆腐 | 80 |
| 香菇干 | 2 |
| 素菜 | 百叶菠菜 | 百叶 | 5 |
| 菠菜 | 90 |
| 汤 | 青菜香菇面条汤 | 青菜 | 10 |
| 干香菇 | 2 |
| 面条 | 13 |
| 水果 | 蜜桔 | 蜜桔 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |