常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.11.20-11.24）**

| **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 | 奥尔良风味鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 小荤 | 糖醋藕片肉片 | 肉片 | 28 |
| 藕 | 70 |
| 胡萝卜 | 8 |
| 素菜 | 木耳娃娃菜 | 白菜 | 110 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 面条汤 | 香菇干 | 2 |
| 青菜 | 10 |
| 面条 | 10 |
| 点心 | 烧卖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 | 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 |
| 水果 | 苹果 | 苹果 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三 | 主食 | 白米饭+菜包 | 1-3年级:大米55g菜包60g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g菜包60g, | 75/ |
| 大荤 | 牛肉炖土豆 | 牛肉 | 60 |
| 土豆 | 45 |
| 小荤 | 西芹香干肉丝 | 西芹 | 20 |
| 豆腐干 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 面筋毛菜 | 毛白菜 | 100 |
| 面筋 | 2 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 菌菇 | 15 |
| 鸡毛菜 | 6 |
| 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 | 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 | 年糕炒虾 | 虾 | 60 |
| 年糕 | 20 |
| 藕片 | 20 |
| 小荤 | 萝卜煨鸭 | 鲜鸭 | 50 |
| 白萝卜 | 80 |
| 黄瓜 | 25 |
| 素菜 | 白菜炒粉丝 | 白菜 | 100 |
| 粉丝 | 15 |
| 汤 | 雪菜豆腐汤 | 豆腐 | 30 |
| 虾糕 | 10 |
| 粗粮 | 南瓜 | 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 | 面筋塞肉 | 肉 | 75 |
| 面筋 | 10 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 90 |
| 香菇干 | 5 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 |  |  |
| 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 12 |
| 烧麦 | 烧麦 | 安井烧麦 | 50 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g |