常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.12.4-12.8）**

| **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 | 红烧排骨 | 排骨 | 100 |
| 萝卜 | 25 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 60 |
| 素菜 | 面筋白菜 | 油面筋 | 10 |
| 白菜菜 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 1 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 南瓜 | | 南瓜100 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g蚝油5 | |
| 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 | 红烧肉百叶结 | 鲜肉 | *80* |
| 百叶结 | *30* |
| 小荤 | 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | *60* |
| 肉米 | *5* |
| 素菜 | 百叶丝菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 百叶 | 5 |
| 汤 | 香菇青菜面条汤 | 干香菇 | 5 |
| 青菜 | 8 |
| 面条 | 16 |
| 水果 | 香梨 | 香梨 | 100 **g** |
|  | 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 | 干锅鲜虾 | 基围虾 | 80 |
| 年糕 | 25 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 28 |
| 洋葱 | 80 |
| 干木耳 | 2 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇干 | 2 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 15 |
| 粉丝 | 15 |
| 粗粮 | 玉米 | 玉米 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+煎饺 | 1-3年级:大米55g煎饺95 g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g 煎饺95 g, | 75/ |
| 大荤 | 香炒牛柳 | 牛柳 | 65 |
| 土豆条+西芹 | 35 |
| 小荤 | 藕片炒肉片 | 藕 | 70 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 肉片 | 28 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 生菜 | 100 |
| 蚝油 | 2 |
| 汤 | 雪菜蛋花汤 | 雪菜 | 20 |
| 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）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 | 主食 | 肉丝花生菜饭 | 1-3年级:大米 55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 花生 | 12 |
| 肉丝 | 22 |
| 青菜 | 55 |
| 大荤 | 珍珠肉圆 | 精肉米 | 80 |
| 小荤 | 家常老豆腐 | 胡萝卜 | 10 |
| 肉片 | 60 |
| 老豆腐 | 70 |
| 干木耳 | 2 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 土豆 | 110 |
| 青椒 | 10 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 30 |
| 虾糕 | 10 |
| 水果 | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |