常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.27-12.1）**

| **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 | | 牛肉土豆 | 牛肉 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | | 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 杏鲍菇 | 70 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 素菜 | | 面筋娃娃菜 | 小娃娃菜 | 110 |
| 面筋 | 10 |
| 汤 | | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 粗粮 | | | 小番薯100 **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 | 糖醋排骨 | | 排骨 | 110 |
| 萝卜 | 18 |
| 小荤 | 花菜炒肉丝 | | 肉丝 | 30 |
| 有机花菜 | 70 |
| 素菜 | 香菇黑青菜 | | 香菇干 | 3 |
| 黑青菜 | 110 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | | 菌菇 | 15 |
| 鸡毛菜 | 6 |
| 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+酸奶 | 1-3年级:大米55g酸奶1 00g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g酸奶100g, | 75/ |
| 大荤 | | 红烧鱼块 | 龙利鱼 | 90 |
| 料汁 | 3 |
| 小荤 | | 大烧百叶 | 肉 | 30 |
| 机制百叶 | 60 |
| 木耳干 | 3 |
| 素菜 | | 炒小菠菜 | 菠菜 | 110 |
| 汤 | | 元宵汤 | 元宵 | 20 |
| 桂花 | 2 |
| 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 | 五香大排 | 大排 | 110 |
| 小荤 | 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 精肉糜 | 10 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 面筋 | 10 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 百叶 | 5 |
| 内脂豆腐 | 25 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸭血 | 10 |
| 水果 | 水果 | 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 | 香炸鸡腿 | 鸡腿 | 110 |
| 小荤 | 香菇肉糜豆腐 | 肉糜 | 30 |
| 豆腐 | 80 |
| 香菇干 | 3 |
| 素菜 | 橄榄包菜炒粉丝 | 橄榄包菜 | 90 |
| 粉丝干 | 12 |
| 汤 | 番茄鸡蛋汤 | 番茄 | 40 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 糕 | 安井发糕 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |