常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.11.18-11.22）**

| **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 | 妙脆翅根 | 翅根 | 120 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 洋葱 | 60 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青椒 | 2 |
| 素菜 | 面筋娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 面筋 | 2 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 菌菇 | 15 |
| 鸡毛菜 | 6 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 粗粮 | | 山芋100 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 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 | 糖醋小排萝卜少许 | 排骨 | 100 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 80 |
| 素菜 | 油豆腐菊花菜 | 油豆腐 | 5 |
| 菊花菜 | 90 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 20 |
| 百叶 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 鸭血 | 5 |
| 水果 | 桔子 | 桔子 | 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 | 年糕炒虾 | 虾 | 70 |
| 年糕 | 20 |
| 小荤 | 西芹香干肉丝 | 香干 | 28 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 西芹 | 15 |
| 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 | | 烧麦60 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 | 红烧肉素鸡 | 肉 | 80 |
| 素鸡 | 30 |
| 小荤 | 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 肉米 | 2 |
| 素菜 | 青菜油面筋 | 面筋 | 2 |
| 青菜菜 | 90 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 50 |
| 虾糕 | 10 |
| 水果 | 苹果 | 苹果 | 110 |
| 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 | 豆皮菠菜 | 豆皮 | 12 |
| 菠菜 | 90 |
| 汤 | 雪菜鸡蛋汤 | 青菜 | 10 |
| 干香菇 | 2 |
| 面条 | 13 |
| 点心 | 蒸饺 | 蒸饺 | 70 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |