常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2023.12.25-12.29）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 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 | 120 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 100 |
| 干香菇 | 2 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 干紫菜 | 4 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | | 苹果110 **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 | 红烧肉百叶结 | 后腿肉 | 80 |
| 百叶结 | 30 |
| 小荤 | 咖喱肉丁 | 土豆 | 65 |
| 肉丁 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 娃娃菜木耳 | 娃娃菜 | 100 |
| 木耳干 | 3 |
| 汤 | 海鲜菇蛋汤 | 海鲜菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 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+南瓜 | 1-3年级:大米55g南瓜100g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g南瓜100g, | 75/ |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 牛肉 | 60 |
| 土豆 | 60 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 西红柿 | 80 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 面筋 | 2 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 12 |
| 粉丝 | 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 | 红烧鸭块 | 鲜鸭 | 120 |
| 萝卜 | 40 |
| 小荤 | 大烧百叶 | 肉丝 | 30 |
| 百叶 | 60 |
| 胡萝卜 | 8 |
| 木耳干 | 2 |
| 素菜 | 豆皮菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 豆皮 | 6 |
| 汤 | 面条汤 | 面条 | 10 |
| 青菜 | 10 |
| 干香菇 | 2 |
| 水果 | 桔子 | 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 | 红烧狮子头 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 糖醋藕丝肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 藕 | 70 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 素菜 | 白菜粉丝 | 白菜 | 20 |
| 粉丝 | 15 |
| 汤 | 雪菜豆腐汤 | 冬瓜 | 40 |
| 豆腐 | 30 |
| 雪菜 | 5 |
| 点心 | 奶黄包 | 70 | 70 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |