常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2024.1.8-1.12）**

| **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 | 牛腱肉 | 65 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 80 |
| 素菜 | | 香菇青菜 | 小青菜 | 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 |
| 点心 | | | 烧麦60 **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 | 100 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 烩三鲜 | | 肉 | 30 |
| 海鲜菇 | 15 |
| 鱼丸 | 30 |
| 鹌鹑蛋 | 35 |
| 干木耳 | 2 |
| 素菜 | 面筋娃娃菜 | | 面筋干 | 8 |
| 娃娃菜 | 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+山芋 | 1-3年级:大米55g山芋1 00g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g山芋100g, | 75/ |
| 大荤 | | 干锅年糕虾 | 虾 | 70 |
| 年糕 | 20 |
| 小荤 | | 土豆煨鹅 | 鹅 | 45 |
| 土豆 | 80 |
| 素菜 | | 百叶菠菜 | 菠菜 | 90 |
| 百叶 | 5 |
| 汤 | | 番茄蛋汤 | 番茄 | 30 |
| 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 | 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 | 素鸡煨肉 | 肉 | 85 |
| 素鸡 | 35 |
| 小荤 | 酸汤鱼片 | 豆芽 | 36 |
| 莴苣 | 15 |
| 鱼片 | 36 |
| 金针菇 | 12 |
| 方腿 | 8 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 白菜 | 110 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 三色面条汤 | 香菇干 | 2 |
| 面条 | 12 |
| 青菜 | 20 |
| 水果 | 水果 | 芦柑 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 | 主食 | 肉丝花生菜咸饭 | 1-3年级：大米60g | 60 |
| 4-6年级：大米80g: | 80 |
| 肉丝 | 35 |
| 花生 | 10 |
| 青菜 | 10 |
| 大荤 | 牛柳薯条 | 牛柳 | 70 |
| 薯条 | 20 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 70 |
| 素菜 | 青菜油面筋 | 青菜 | 100 |
| 面筋干 | 8 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 36 |
| 虾糕 | 15 |
| 点心 | 卡通包 | 卡通包 | 35 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |