常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2024.1.15-1.19）**

| **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 | 红烧鹅块 | 鲜鹅 | 110 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 水煮肉片 | 肉片 | 60 |
| 莴苣 | 15 |
| 豆芽 | 35 |
| 金针菇 | 15 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 面筋 | 2 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 鸡蛋 | 20 |
| 紫菜干 | 2 |
| 粗粮 | | 玉米80 **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 | 糖醋排骨 | 排骨 | 100 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 肉糜炖蛋 | 肉米 | 5 |
| 鸡蛋 | 70 |
| 素菜 | 百叶菠菜 | 百叶 | 2 |
| 菠菜 | 90 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 20 |
| 百叶 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 鸭血 | 5 |
| 鸡蛋 | 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 | 牛肉炖萝卜 | 牛肉 | 68 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 菌菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 80 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 素菜 | 娃娃菜木耳 | 娃娃菜 | 100 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 粉丝 | 12 |
| 鸭血 | 15 |
| 蒸饺 | | 蒸饺70 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 | 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 | 香炸鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 小荤 | 大烧百叶肉片 | 百叶 | 35 |
| 肉片 | 30 |
| 木耳干 | 2 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇干 | 3 |
| 青菜 | 100 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 菌菇 | 15 |
| 鸡毛菜 | 6 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 粗粮 | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 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 | | 五香扇子骨 | | 扇子骨 | | 100 | |
| 小荤 | | 咖喱土豆肉丁 | | 肉丁 | | 30 | |
| 土豆 | | 80 | |
| 胡萝卜 | | 2 | |
| 素菜 | | 白菜面筋 | | 面筋 | | 8 | |
| 白菜 | | 110 | |
| 汤 | | 榨菜木耳蛋汤 | | 鸡蛋 | | 10 | |
| 榨菜 | | 2 | |
| 点心 | | 豆沙包 | | 豆沙包 | | 40 | |
| 调味品 | | | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | | | |