常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2024.1.22-1.25学生2天老师2天）**

| **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 | 糖醋排面筋少许 | 排骨 | 100 |
| 面筋 | 28 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 肉糜 | 5 |
| 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 青菜油面筋 | 油面筋 | 8 |
| 青菜 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 芦柑 | 芦柑110 **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 | 香卤鸡腿 | 鸡腿 | 110 |
| 小荤 | 肉丝香菇方腿豆腐 | 肉丝 | 25 |
| 方腿 | 6 |
| 豆腐 | 70 |
| 香菇干 | 2 |
| 素菜 | 木耳娃娃菜 | 木耳干 | 1 |
| 娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 35 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 砂糖橘 | 橘 | 110 |
| 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80g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g南瓜80g, | 75/ |
| 大荤 | 酸菜鱼 | 黑鱼 | 60 |
| 豆芽 | 10 |
| 莴苣 | 10 |
| 酸菜 | 10 |
| 小荤 | 水芹香干 | 水芹 | 70 |
| 香干 | 5 |
| 素菜 | 炒茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 鸡毛菜蛋汤 | 鸡毛菜 | 10 |
| 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 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g | 75 |
| 大荤 | 干锅基围虾 | 虾 | 70 |
| 年糕 | 15 |
| 藕 | 10 |
| 小荤 | 回锅肉片 | 肉 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 洋葱 | 10 |
| 土豆 | 10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 100 |
| 香菇干 | 2 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 粗粮 | 山芋 | 山芋 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |