常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2024.2.19-2.23）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭 | :大米75g, | 75 |
| 大荤 | 香酥爆鱼 | 鱼 | 80 |
| 小荤 | 茭白鸭肫 | 鸭肫 | 30 |
| 茭白 | 70 |
| 素菜 | 炒茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 冬瓜汤 | 冬瓜 | 10 |
| 粗粮 | | 山芋100 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | :大米75 | 75 |
| 大荤 | 酸菜鱼 | 黑鱼 | 80 |
| 酸菜 | 30 |
| 小荤 | 面筋塞肉 | 肉 | 30 |
| 面筋 | 5 |
| 素菜 | 水芹香干 | 香干 | 3 |
| 水芹 | 110 |
| 汤 | 草鸡汤 | 鸡 | 15 |
| 粗粮 | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+香蕉 | 1-3年级:大米55g香蕉100g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g香蕉100g, | 75/ |
| 大荤 | 排骨年糕 | 排骨 | 100 |
| 年糕 | 15 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 酱油 | 5 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 素菜 | 白菜面筋 | 白菜 | 100 |
| 面筋干 | 2 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 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 | 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 | 黄焖鸡块 | 香菇 | 3 |
| 鸡块 | 110 |
| 土豆 | 25 |
| 小荤 | 花菜肉片 | 肉丝 | 28 |
| 花菜 | 70 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 肉片 | 30 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 面筋 | 8 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 5 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 方腿 | 5 |
| 点心 | 红糖糕 | 红糖糕 | 60 |
| 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 | 红烧肉水面筋 | 肉 | 80 |
| 面筋 | 23 |
| 小荤 | 莴苣木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 莴苣 | 60 |
| 木耳 | 2 |
| 素菜 | 娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 金针菇鸡毛菜蛋汤 | 金针菇 | 10 |
| 鸡毛菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 芦柑 | 芦柑 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |