常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2024.3.11-3.15）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 黑米饭 | 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 |
| 肉米 | 3 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 干面筋 | 2 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 干紫菜 | 4 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 香蕉120 **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 | 牛肉土豆 | 牛肉 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 70 |
| 素菜 | 娃娃菜木耳 | 娃娃菜 | 110 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 三色面条汤 | 青菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 面条 | 10 |
| 酸奶 | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三 | 主食 | 白米饭+玉米 | 1-3年级:大米55g玉米100g, | /55 |
| 4-6年级:大米75g玉米100g, | 75/ |
| 大荤 | 年糕炒鲜虾 | 基围虾 | 70 |
| 年糕 | 20 |
| 小荤 | 西芹香干肉丝 | 香干 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 西芹 | 15 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 100 |
| 香菇干 | 2 |
| 汤 | 罗宋汤 | 番茄 | 10 |
| 土豆 | 12 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 豆腐 | 15 |
| 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 | 五香鸭翅根 | 鸭翅根 | 100 |
| 小荤 | 黄瓜木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 90 |
| 木耳干 | 2 |
| 素菜 | 家常老豆腐 | 豆腐 | 100 |
| 木耳干+胡萝卜 | 10 |
| 肉丝 | 30 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 菌菇 | 15 |
| 鸡毛菜 | 6 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 安井肉松卷 | 卷 | 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 | 珍珠肉圆 | 肉 | 80 |
| 糯米 | 20 |
| 小荤 | 糖醋藕丝肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 藕 | 70 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 包菜 | 20 |
| 粉丝 | 15 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 百叶 | 5 |
| 内脂豆腐 | 25 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸭血 | 10 |
| 点心 | 春卷 | 70 | 70 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g |