常州市紫云小学带量菜单

2024年9月2日至9月6日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级；大米50g,燕麦5g | 55 |
| 4-6年级；大米68g,燕麦8g | 76 |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 牛肉 | 80 |
| 土豆  | 20 |
| 小荤 | 炒三丝 | 肉丝，香干 | 30，30 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 蒜泥莴苣 | 莴苣 | 90 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 水果 | 100～150 |
| 调味品 | 油15g、盐3.5g、糖3g，酱油1g |
| 周二 | 主食 | 白米饭+红糖馒头 | 1-3年级；大米50g,馒头40g | 90 |
| 4-6年级；大米68g,馒头40 | 108 |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 90 |
| 小荤 | 冬瓜木耳肉片 | 肉片 | 30 |
| 冬瓜木耳 | 1001 |
| 素菜 | 油面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 油面筋 | 2 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖2g、酱油2g |
| 周三 | 主食 | 白米饭+南瓜 | 1-3年级；大米50g,，南瓜30g | 50 |
| 4-6年级；大米68g,南瓜30g | 68 |
| 大荤 | 手工肉圆 | 肉米，鸡蛋 | 80，10 |
| 小荤 | 多彩鸡丁 | 鸡丁，玉米粒， | 3020 |
| 胡萝卜，青豆 | 30，5 |
| 素菜 | 平菇豆腐 | 平菇，豆腐 | 1，100 |
| 汤 | 冬瓜肉米汤 | 冬瓜 | 30 |
| 精肉米 | 5 |
| 其他 | 南瓜 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖1g，酱油1g |
| 周四 | 主食 | 黑米饭+花卷 | 1-3年级；大米50g，白黑米5g，花卷30g | 85 |
| 4-6年级；大米68g，黑米8g,花卷30g | 106 |
| 大荤 | 清蒸扇骨 | 扇子骨 | 90 |
| 小荤 | 生瓜炒鸡蛋 | 生瓜 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 糖醋包菜 | 包菜 | 100 |
|  |  |
| 汤 | 红豆西米汤 | 红豆 | 10 |
| 西米 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g |
| 周五 | 主食 | 白米饭+玉米棒50g | 1-3年级；大米50g,玉米棒50g | 100 |
| 4-6年级；大米68g,g玉米棒50g | 118 |
| 大荤 | 红烧基尾虾 | 基尾虾 | 80 |
| 小荤 | 青椒洋葱肉柳 | 肉柳洋葱 | 3060 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 蒜泥黄瓜 | 黄瓜 | 100 |
| 汤 | 平菇粉丝蛋汤 | 平菇，粉丝 | 10，10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖1g |
|  | 其他 |  |

常州市紫云小学带量菜单

2023年9月9日至9月14日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 小米饭+水果 | 1-3年级；大米50g,小米5g | 55 |
| 4-6年级；大米68g,小米8g | 76 |
| 大荤 | 香脆鸡排 | 鸡脯肉，鸡蛋 | 90，10 |
| 小荤 | 西红柿炒鸡蛋 |  |  |
| 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 70 |
| 素菜 | 蒜泥苋菜 | 苋菜 | 100 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 水果 | 100～150 |
| 调味品 | 油10g、盐3.5g、糖2g |
| 周二 | 主食 | 白米饭+奶香馒头 | 1-3年级；大米50g,奶香馒头30 | 80 |
| 4-6年级；大米68g,奶香馒包30 | 98 |
| 大荤 | 酱香鸡腿 | 琵琶腿 | 80 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 肉丝 | 30 |
| 百叶胡萝卜 | 3020 |
| 素菜 | 蒜泥生瓜 | 生瓜 | 100 |
|  |  |
| 汤 | 南瓜银耳汤 | 南瓜 | 20 |
| 银耳 | 1 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖2g、酱油2g |
| 周三 | 主食 | 燕麦米饭+玉米棒 | 1-3年级；大米50g,燕麦5g | 55 |
| 4-6年级；大米68g,燕麦8g | 76 |
| 大荤 | 糖醋小排 | 小排 | 90 |
| 小荤 | 干锅花菜 | 五花肉片花菜，木耳 | 3060，1 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 90 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 玉米棒 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖1g |
| 周四 | 主食 | 什锦蒸饭十紫薯包 | 1-3年级；大米50g,紫薯包30g | 140 |
| 4-6年级；大米68g,紫薯包30g | 158 |
| 大荤 | 素鸡煨肉 | 小块肉，素鸡 | 70，30 |
| 小荤 | 咖喱什锦蒸饭 | 牛肉，花生米， | 10，10 |
| 玉米粒胡萝卜 | 1030 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖2g |
| 周五 | 主食 | 白米饭+QQ桂花糕 | 1-3年级；大米50g,QQ糕30g | 80 |
| 4-6年级；大米68g,QQ糕30g | 98 |
| 大荤 | 酱爆肉丁 | 肉丁，土豆 | 60，40 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜鸡蛋 | 5030 |
| 素菜 | 糖醋藕片 | 藕 | 90 |
| 汤 | 毛白菜面条蛋汤 | 毛白菜，面条 | 20，10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖1g |
| 周六 | 主食 | 黑米饭+水果 | 1-3年级:大米50g，黑米5g | 55 |
| 4-6年级:大米68g，黑米米8g | 76 |
| 大荤 | 清蒸百叶卷肉 | 肉米，机制百叶 | 70，25 |
| 小荤 | 肉蚂蚁上树 | 肉米，粉丝，胡萝卜 | 20，50，10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇，青菜 | 5.100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿，鸡蛋 | 25，10 |
| 水果 | 100-150 |
| 调味品 | 油10g，盐2g，糖5g |