常州市紫云小学带量菜单

2024年9月18日至9月20日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g, | 68 |
| 大荤 | 土豆炖牛腩 | 牛腩，土豆 | 60，30 |
| 小荤 | 手工蛋饺 | 蛋饺 | 60 |
|  |  |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 100 |
| 汤 | 肉米冬瓜汤 | 肉米 | 10 |
| 冬瓜 | 25 |
| 其他 | | 水果 | 100～150 |
| 调味品 | | 油10g、盐3.5g、糖2g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+卡通包 | 1-3年级：大米50g,卡通包30g | 80 |
| 4-6年级：大米68g,卡通包30g | 98 |
| 大荤 | 雪花鸡柳 | 鸡柳 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 精肉丝 | 30 |
| 土豆丝，胡萝卜 | 40，20 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | | 油20g、盐2.5g、糖2g、酱油2g， | |
| 周五 | 主食 | 小米饭+酸奶 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 蒜蓉虾 | 虾 | 90 |
| 小荤 | 肉米豆腐 | 豆腐  肉米 | 50  30 |
|  |  |
| 素菜 | 青菜 | 青菜 | 100 |
| 汤 | 红豆西米汤 | 红豆 | 10 |
| 西米 | 5 |
| 其他 | | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖1g | |

常州市紫云小学带量菜单

2024年9月23日至9月27日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+水果 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 香酥鳕鱼排 | 鳕鱼排 | 80 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 肉丝 | 30 |
| 百叶，胡萝卜 | 30，20 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | | 水果 | 100～150 |
| 调味品 | | 油10g、盐3.5g、糖2g、番茄酱2g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭+紫著包 | 1-3年级：大米50g,紫著包30 | 80 |
| 4-6年级：大米68g,紫薯包30 | 98 |
| 大荤 | 酱汁鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 西红柿鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 70 |
| 素菜 | 大白菜 | 白菜 | 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 | 黑米饭+酸奶 | 1-3年级：大米50g,黑米5g | 55 |
| 4-6年级：大米68g,黑米8g | 76 |
| 大荤 | 糖醋小排 | 小排 | 100 |
| 小荤 | 双色花菜肉片. | 肉片  有机花菜，西兰花 | 30  30，20 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖1g | |
| 周四 | 主食 | 什锦饭+水果 | 1-3年级：大米50g | 130 |
| 4-6年级：大米68g | 148 |
| 大荤 | 素鸡烧肉 | 腿肉，素鸡 | 70，20 |
| 主食 | 什锦饭 | 熟牛肉  花生米  玉米粒  胡萝卜 | 10  10  10  30 |
| 素菜 | 蒜泥黄瓜 | 黄瓜 | 90 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖2g | |
| 周五 | 主食 | 白米饭+香蕉饼干 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 清蒸牛仔骨 | 牛仔骨 | 80 |
| 小荤 | 方腿木耳炒蛋 | 鸡蛋，方腿，木耳 | 30  20，5 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇，青菜 | 1，95 |
| 汤 | 平菇粉丝汤 | 平菇 | 20，5 |
| 粉丝 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖1g、咖喱1g | |