常州市紫云小学带量菜单

2024年10月8日至10月12日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.8 | 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 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 土豆，胡萝卜 | 30，20 |
| 素菜 | 清炒莴苣 | 净莴苣 | 90 |
| 汤 | 豆腐汤 | 豆腐，胡萝卜 | 10，5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 水果 | 100～150 |
| 调味品 | 油10g、盐3.5g、糖2g、 |
| 10.9 | 主食 | 黑米饭十香菇菜包 | 1-3年级：大米50g,香菇菜包30 | 80 |
| 4-6年级：大米68g,香菇菜包30 | 98 |
| 大荤 | 香酥鳕鱼排 | 鳕鱼排 | 80 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆，胡萝卜 | 40，20 |
| 素菜 | 油面筋毛白菜 | 油面筋，毛白菜 | 1，100 |
| 汤 | 红豆西米汤 | 红豆 | 10 |
| 西米 | 1 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖15g、酱油2g |
| 10.10 | 主食 | 白米饭+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 | 西兰花虾仁 | 虾仁，西兰花，胡萝卜 | 80，20，10 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋，西红柿 | 3070 |
| 素菜 | 糖醋藕片 | 莲藕 | 70 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖1g |
| 10.11 | 主食 | 什锦饭+软面包 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋烧肉 | 腿肉，鹌鹑蛋 | 60，35 |
| 主食 | 什锦饭 | 熟牛肉花生米玉米粒胡萝卜 | 10101030 |
| 素菜 | 蒜泥黄瓜 | 黄瓜 | 90 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 20 |
| 海带 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖2g |
| 10.12 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 1-3年级：大米50g，玉米棒 | 50 |
| 4-6年级：大米68g，玉米棒 | 68 |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 牛肉，土豆 | 80，20 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 肉丝，百叶，胡萝卜 | 3040，10 |
| 素菜 | 茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖1g、咖喱1g |