常州市紫云小学带量菜单

2024年9月29日至9月30日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.29 | 主食 | 燕麦饭+沙琪玛 | 1-3年级：大米50g,燕麦5g | 55 |
| 4-6年级：大米68g,g燕麦8g | 76 |
| 大荤 | 清蒸扇骨 | 扇骨 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋，西红柿 | 30 |
| 70 |
| 素菜 | 大白菜 | 大白菜 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | | 沙琪玛 | 30 |
| 调味品 | | 油10g、盐3.5g、糖2g | |
| 9.30 | 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 | 清蒸鸭腿 | 鸭腿 | 90 |
| 小荤 | 豆干青椒肉丝 | 精肉丝 | 30 |
| 青椒，豆干 | 15，35 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油20g、盐2.5g、糖2g、酱油2g， | |