常州市紫云小学带量菜单

2024年10月21日至10月25日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.21 | 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 | 奥尔良鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 肉沫豆腐 | 肉沫 | 30 |
| 豆腐 | 70 |
| 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 |
| 10.22 | 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 | 鹌鹑蛋烧肉 | 腿肉，鹌鹑蛋 | 50，40 |
| 小荤 | 吮指鱼块 | 鱼块 | 80 |
| 素菜 | 大白菜 | 白菜 | 100 |
| 汤 | 青菜面条汤 | 青菜 | 20 |
| 面条 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖2g、酱油2g |
| 10.23 | 主食 | 白米饭+酸奶 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g, | 68 |
| 大荤 | 糖醋小排 | 小排 | 100 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋，黄瓜 | 3070 |
| 素菜 | 双色土豆丝 | 土豆，胡萝卜 | 80，20 |
| 汤 | 南瓜银耳汤 | 南瓜 | 20 |
| 银耳 | 1 |
| 其他 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖1g |
| 10.24 | 主食 | 什锦饭+玉米棒 | 1-3年级：大米50g | 130 |
| 4-6年级：大米68g | 148 |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 主食 | 什锦饭 | 熟牛肉花生米玉米粒胡萝卜 | 10101030 |
| 素菜 | 青椒干丝 | 青椒，白干 | 10，80 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖2g |
| 10.25 | 主食 | 白米饭+奥利奥饼干 | 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 | 肉糜粉丝 | 肉糜，干粉丝 | 30，15 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 平菇粉丝汤 | 平菇 | 10 |
| 粉丝 | 20 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖1g、咖喱1g |