常州市紫云小学带量菜单

2024年10月14日至10月18日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.14 | 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 | 80，30 |
| 小荤 | 炒三丝 | 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜，白干 | 30，30 |
| 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 |
| 10.15 | 主食 | 白米饭十奶黄包 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 酱汁鸭胗 | 鸭胗 | 90 |
| 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， |
| 10.16 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 香酥猪排 | 猪排 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 70 |
| 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 |
| 10.17 | 主食 | 白米饭+南瓜 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 卤翅中 | 翅中 |  |
| 小荤 | 咖喱肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆，胡萝卜 | 40，20 |
| 素菜 | 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 90 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 紫菜 | 1 |
| 其他 | 南瓜 |  |
| 调味品 |  |
| 10.18 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 手工肉圆 | 肉米 | 80 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 肉丝， | 30 |
| 百叶 | 40 |
| 素菜 | 蒜泥莴苣 | 莴苣 | 90 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 丝瓜 | 20 |
| 其他 | 达利园软面包 |  |
| 调味品 |  |