常州市紫云小学带量菜单

2024年10月28日至11月1日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28日 | 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 | 精肉丝 | 30 |
| 胡萝卜，白干 | 20，30 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 100 |
| 汤 | 肉米冬瓜汤 | 肉米 | 10 |
| 冬瓜 | 20 |
| 水果 | 水果 | 100～150 |
| 调味品 | 油10g、盐3.5g、糖2g |
| 29日 | 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 | 西兰花虾仁 | 虾仁，西兰花 | 80，20 |
| 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， |
| 30日 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 香酥鸡排 | 鸡排 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋，西红柿 | 3070 |
|  |  |
| 素菜 | 青菜 | 青菜 | 100 |
| 汤 | 红豆西米汤 | 红豆 | 10 |
| 西米 | 5 |
| 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖1g |
| 31日 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级：大米50g,小米5g | 55 |
| 4-6年级：大米68g，小米8g | 76 |
| 大荤 | 清蒸扇骨 | 扇骨 | 80 |
| 小荤 | 猪肝洋葱 | 猪肝，洋葱 | 30,60 |
|  |  |
| 素菜 | 大白菜 | 大白菜 | 100 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 南瓜 | 南瓜 | 80 |
| 调味品 |  |
| 1日 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 红头鸭块 | 100 |
| 小荤 | 肉米豆腐 | 肉末 | 30 |
| 豆腐 | 70 |
| 素菜 | 青菜 | 青菜 | 100 |
| 汤 | 海带冬瓜汤 | 海带 | 10 |
| 冬瓜 | 20 |
| 沙琪玛 | 沙琪玛 |  |
| 调味品 |  |

常州市紫云小学带量菜单

2024年11月4日至11月8日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4日 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级：大米50g，燕麦5g | 55 |
| 4-6年级：大米68g，燕麦8g | 76 |
| 大荤 | 卤翅中 | 翅中 | 80 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 肉丝 | 30 |
| 百叶，胡萝卜 | 40,10 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 水果 | 100～150 |
| 调味品 | 油10g、盐3.5g、糖2g、番茄酱2g |
| 5日 | 主食 | 白米饭+奶香馒头 | 1-3年级：大米50g,馒头30 | 80 |
| 4-6年级：大米68g,馒头30 | 98 |
| 大荤 | 糖醋小排 | 小排 | 100 |
| 小荤 | 香酥鸡米花 | 鸡米花 | 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 |
| 6日 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g, | 68 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭块 | 100 |
| 小荤 | 炒干丝 | 肉丝，白干，胡萝卜 | 3040,10 |
| 素菜 | 茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 南瓜银耳汤 | 南瓜 | 20 |
| 银耳 | 1 |
| 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖1g |
| 7日 | 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 | 蒜泥黄瓜 | 黄瓜 | 100 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖2g |
| 8日 | 主食 | 白米饭+冰淇淋蛋糕 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 牛肉土豆 | 牛肉，土地 | 80，30 |
| 小荤 | 肉米粉丝 | 肉米，干粉丝 | 30，15 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇，青菜 | 100，5 |
| 汤 | 冬瓜肉米 | 肉米 | 10 |
| 冬瓜 | 20 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖1g、咖喱1g |