常州市紫云小学带量菜单

2024年11月11日至11月15日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11日 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g, | 68 |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 90 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 70 |
| 素菜 | 平菇豆腐 | 平菇，豆腐 | 10，90 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | | 水果 | 100～150 |
| 调味品 | |  | |
| 12日 | 主食 | 白米饭十卡通包 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 酱爆肉丁 | 肉丁，土豆 | 60,40 |
| 小荤 | 冬瓜木耳肉片 | 精肉片 | 30 |
| 冬瓜，干木耳 | 60，1 |
| 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 | |  | |
| 13日 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 蚝油牛肉片 | 牛肉片，土豆 | 60,40 |
| 小荤 | 白干肉丝 | 肉丝，白干，胡萝卜 | 30,50,10 |
| 素菜 | 青菜 | 青菜 | 100 |
| 汤 | 红豆汤 | 红豆 | 20 |
| 其他 | | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | |  | |
| 14日 | 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 | 萝卜烧肉 | 前腿肉，白萝卜 | 60,30 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | 鸡丁，土豆 | 30，60 |
| 土豆，胡萝卜 | 40，20 |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 青菜面条汤 | 面条 | 10 |
| 青菜 | 25 |
| 其他 | | 南瓜 | 80 |
| 调味品 | |  | |
| 15日 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 清蒸鸭腿 | 鸭腿 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 70 |
| 素菜 | 如意菜 | 豆芽，百叶，胡萝卜 | 70,10,10 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 丝瓜 | 20 |
| 其他 | | 面包 |  |
| 调味品 | |  | |

常州市紫云小学带量菜单

2024年11月18日至11月22日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18日 | 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 | 素鸡烧肉 | 前腿肉，素鸡 | 60,30 |
| 小荤 | 莴苣炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 莴苣 | 70 |
| 素菜 | 白菜粉丝 | 白菜，干粉丝 | 90,5 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | | 水果 | 100～150 |
| 调味品 | |  | |
| 19日 | 主食 | 白米饭+素菜包 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 酱卤鸡腿 | 鸡腿 | 50，40 |
| 小荤 | 蒜苗肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 蒜苗 | 60 |
| 素菜 | 三色包菜 | 青包菜，胡萝卜，紫包菜 | 80,10,10 |
| 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 | |
| 20日 | 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 | 清蒸扇骨 | 扇骨 | 100 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 肉丝，百叶，胡萝卜 | 30  30,10 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 南瓜银耳汤 | 南瓜 | 20 |
| 银耳 | 1 |
| 其他 | | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | |  | |
| 21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 | 香酥鸡排 | 鸡排 | 80 |
| 主食 | 什锦饭 | 熟牛肉  花生米  玉米粒  胡萝卜 | 10  10  10  30 |
| 素菜 | 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 90 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 干粉丝 | 10 |
| 调味品 | |  | |
| 22日 | 主食 | 白米饭+雪饼 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 三色虾仁 | 虾仁，胡萝卜，黄瓜 | 70,10,15 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝，土豆，洋葱 | 30，50,20 |
| 素菜 | 青菜百叶 | 青菜，百叶 | 90,10 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 西红柿 | 25 |
| 调味品 | |  | |