常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2024.11.18-11.22）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g, | 55 |
| 4-6年级:大米75g | 75 |
| 大荤 | 红烧肉百叶结 | 后腿肉 | 85 |
| 百叶结 | 36 |
| 小荤 | 肉米炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 肉米 | 5 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 100 |
| 干香菇 | 2 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 35 |
| **虾糕** | 8 |
| 水果 | | 香蕉大概200 **g1根** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| .周二 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米50g燕麦5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g燕麦5g, | 75 |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 牛肉 | 70 |
| 土豆 | 70 |
| 小荤 | 黄金鸡块 | 原味鸡块 | 3块 |
| 素菜 | 炒生菜 | 生菜 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 2 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 点心 | 桂花糕 | 桂花糕 | 1个 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | /55 |
| 4-6年级:大米75g | 75/ |
| 大荤 | 酱鸭块 | 鲜鸭 | 120 |
| 小荤 | 家常豆腐 | 肉片 | 26 |
| 老豆腐 | 60 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 木耳 | 2 |
| 素菜 | 木耳娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 干木耳 | 2 |
| 汤 | 桂花元宵汤 | 元宵 | 35 |
| 桂花糖 | 2 |
| 粗粮 | | 南瓜100 g, | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50g黑米5g | 55 |
| 4-6年级:大米70g, 黑米5g | 75 |
| 大荤 | 五香扇骨 | 猪扇骨 | 100 |
| 小荤 | 宫爆肉丁 | 土豆 | 70 |
| 鸡脯 | 30 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 花生米 | 5 |
| 素菜 | 油面筋毛白菜 | 毛白菜 | 90 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 28 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 水果 | 桔子 | 桔子 | 1个 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 奥尔良翅根 | 翅根 | 120 |
| 小荤 | 蚂蚁上树 | 粉丝干 | 50 |
| 肉米 | 20 |
| 素菜 | 炒菠菜 | 小菠菜 | 2 |
| 汤 | 白菜蛋花汤 | 白菜 | 30 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 粗粮 | 玉米 | 玉米 | 1个 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |