常州市紫云小学带量菜单

2024年12月9日至12月13日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| .9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 | 糖醋茄汁肉片 | 精肉片，土豆 | 80,40 |
| 小荤 | 卤鹌鹑蛋 | 去皮鹌鹑蛋 | 60 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇，青菜 | 5,95 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | | 橘子 | 100～150 |
| 调味品 | |  | |
| 10日 | 主食 | 白米饭十葱油花卷 | 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 | 香干肉丝 | 精肉丝 | 30 |
| 豆干 | 50 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | |  | |
| 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 | 土豆牛肉 | 土豆，牛肉 | 40,80 |
| 小荤 | 莴苣炒蛋 | 鸡蛋，莴苣 | 30,70 |
|  | 30 |
| 素菜 | 大白菜 | 大白菜 | 100 |
| 汤 | 南瓜银耳汤 | 南瓜 | 20 |
| 银耳 | 1 |
| 其他 | | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | |  | |
| 12日 | 主食 | 白米饭+山芋 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 素鸡烧肉 | 腿肉，素鸡 | 80，30 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋，西红柿 | 30，,80 |
|  |  |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 5 |
| 其他 | | 山芋 | 80 |
| 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 | 清蒸扇骨 | 扇骨 | 80 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 70 |
| 素菜 | 红烧豆腐 | 豆腐 | 100 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 |
| 海带 | 10 |
| 其他 | | 奥利奥饼干 |  |
| 调味品 | |  | |

常州市紫云小学带量菜单

2024年12月16日至12月20日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16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 | 土豆牛肉 | 牛肉，土豆 | 80，40 |
| 小荤 | 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 干粉丝 | 20 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | | 香梨 | 100～150 |
| 调味品 | |  | |
| 17日 | 主食 | 白米饭+卡通包 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭块块 | 90 |
| 小荤 | 双花肉片 | 肉片 | 30 |
| 西兰花，有机花菜 | 20，40 |
| 素菜 | 大白菜 | 大白菜 | 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 | |
| 18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 | 酱汁鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝，土豆，胡萝卜 | 30  50,10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇，青菜 | 5,95 |
| 汤 | 红豆汤 | 红豆 | 20 |
| 其他 | | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | |  | |
| 19日 | 主食 | 什锦饭+南瓜 | 1-3年级：大米50g | 130 |
| 4-6年级：大米68g | 148 |
| 大荤 | 糖醋小排 | 小排 | 90 |
| 主食 | 什锦饭 | 熟牛肉  花生米  玉米粒  胡萝卜 | 10  10  10  30 |
| 素菜 | 清炒莴苣 | 莴苣 | 90 |
| 汤 | 豆腐汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 豆腐，百叶 | 25，2 |
| 调味品 | |  | |
| 20日 | 主食 | 白米饭+面包 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 三色虾仁 | 虾仁，西兰花，胡萝卜 | 80，20,10 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 肉丝，百叶 | 30，40 |
| 素菜 | 空菜 | 空菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋，西红柿 | 10,25 |
| 调味品 | |  | |