常州市紫云小学带量菜单

2024年12月23日至12月27日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23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 | 酱烧牛仔骨 | 牛仔骨 | 80 |
| 小荤 | 炖蛋 | 鸡蛋 | 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 |
| 24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 | 红烧翅中 | 翅中2个 | 80 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 精肉丝 | 30 |
| 百叶，胡萝卜 | 30,10 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 25日 | 主食 | 白米饭 | 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，萝卜 | 80.40 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 80 |
| 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 |
| 26日 | 主食 | 燕麦饭+玉米棒 | 1-3年级；大米50g,燕麦5g | 50 |
| 4-6年级：大米68g,燕麦8g | 68 |
| 大荤 | 清蒸鸭腿 | 鸭腿 | 80 |
| 小荤 | 蒜苗肉丝 | 肉丝，蒜苗 | 30，60 |
|  |  |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 5 |
| 其他 | 玉米棒 | 80 |
| 27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 | 100-150 |
| 小荤 | 莴苣炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 莴苣 | 70 |
| 素菜 | 红烧豆腐 | 豆腐 | 100 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 |
| 海带 | 10 |
| 其他 | 旺旺雪饼 |  |

常州市紫云小学带量菜单

2024年12月30日至2025年1月3日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30日 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级：大米50g，黑米5g | 55 |
| 4-6年级：大米68g，黑米8g | 76 |
| 大荤 | 土豆牛柳 | 牛肉，土豆 | 80，40 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 70 |
| 素菜 | 双色包菜 | 胡萝卜，包菜 | 10，90 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 苹果 | 100～150 |
| 31日 | 主食 | 白米饭+素包 | 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 | 冬瓜肉片 | 肉片 | 30 |
| 冬瓜，木耳 | 80，1 |
| 素菜 | 大白菜 | 大白菜 | 100 |
| 汤 | 青菜面条汤 | 青菜 | 20 |
| 面条 | 10 |
| 2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 | 3050,10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇，青菜 | 5,95 |
| 汤 | 红豆汤 | 红豆 | 20 |
| 其他 | 酸奶 | 100 |
| 3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 | 10101030 |
| 素菜 | 清炒黄瓜 | 黄瓜 | 90 |
| 汤 | 豆腐汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 豆腐，百叶 | 25，2 |