常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2024.12.23-12.27）**

| **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 | 土豆炖牛肉 | 牛腩 | 70 |
| 土豆 | 55 |
| 小荤 | 肉米炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 肉米 | 5 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 面筋干 | 2 |
| 汤 | 三色面条汤 | 鸡蛋面条 | 12 |
| **胡萝卜** | 5 |
| **香菇干** | 2 |
| **鸡蛋** | 5 |
| **鸡毛菜** | 5 |
| 水果 | 香蕉大概200 **g1根** |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| .周二 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级:大米50g红豆5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g红豆5g, | 75 |
| 大荤 | 粉蒸大排 | 大排 | 120 |
| 蒸肉粉 | 10 |
| 小荤 | 番茄蛋汤 | 西红柿 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 油豆腐青菜 | 青菜 | 100 |
| 油豆腐 | 5 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 鸭血 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 百叶 | 6 |
| 豆腐花 | 10 |
| 豆渣饼 | 3 |
| 水果 | 水果 | 苹果 | 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 | 茄汁鱼块 | 巴沙鱼 | 120 |
| 小荤 | 肉片炖萝卜 | 肉片 | 26 |
| 萝卜 | 80 |
| 素菜 | 炒生菜 | 生菜 | 100 |
| 蚝油 | 2 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 点心 | 烧麦1个 |
| 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 | 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 | 年糕排骨 | 小排 | 100 |
| 年糕片 | 15 |
| 小荤 | 蚂蚁上树 | 粉丝 | 70 |
| 后腿肉 | 26 |
| 素菜 | 豆皮菠菜 | 菠菜 | 90 |
| 干豆皮 | 5 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 2 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 粗粮 | 南瓜 | 南瓜 | 80 |
| 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 | 红烧鸭块 | 鲜鸭块 | 120 |
| 土豆 | 28 |
| 小荤 | 大烧百叶 | 百叶 | 50 |
| 肉片 | 20 |
| 木耳干 | 2 |
| 方腿 | 6 |
| 素菜 | 炒娃娃菜 | 大娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 番茄蛋花汤 | 西红柿 | 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 |