常州市紫云小学带量菜单

2025年1月6日至1月10日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6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 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋，西红柿 | 30,80 |
| 素菜 | 青菜，百叶 | 青菜，百叶 | 90,10 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 沃柑 | 100-150 |
| 7日 | 主食 | 白米饭十红糖馒头 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 红烧翅中 | 翅中 | 80 |
| 小荤 | 牛筋干肉丝 | 精肉丝 | 30 |
| 牛筋干，胡萝卜 | 40,10 |
| 素菜 | 油面筋毛白菜 | 油面筋，毛白菜 | 1，100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 8日 | 主食 | 白米饭 | 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 | 回锅肉 | 五花肉片，洋葱 | 30，50 |
| 青椒，胡萝卜 | 5,10 |
| 素菜 | 大白菜粉丝 | 大白菜，粉丝 | 100，5 |
|  | 红豆汤 | 红豆 | 20 |
| 其他 | 酸奶 | 100 |
| 9日 | 主食 | 白米饭 | 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 | 蒜苗肉丝 | 肉丝，蒜苗 | 30，60 |
|  |  |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 豆腐汤 | 鸡蛋，豆腐，百叶 | 10，15，2 |
| 其他 | 玉米棒 | 80 |
| 10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 | 红烧豆腐片 | 豆腐片 |  |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 20 |
| 海带 | 10 |
| 其他 | 小黄瓜 |  |

常州市紫云小学带量菜单

2025年1月13日至1月15日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13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 | 土豆牛肉 | 牛肉，土豆 | 80，40 |
| 小荤 | 芹菜鸭胗 | 鸭胗 | 30 |
| 芹菜 | 70 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 |  步步高 |  |
| 14日 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 红烧翅根 | 翅根 | 80 |
| 小荤 | 大蒜肚丝 | 猪肚丝 | 30 |
| 大蒜 | 70 |
| 素菜 | 大白菜 | 大白菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 |  卡通包 | 80-130 |
| 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 | 奥尔良腿排 | 腿排 | 80 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 肉丝 | 30 |
| 百叶 | 40 |
| 素菜 | 蒜泥菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 汤 | 青菜面条汤 | 青菜 | 25 |
| 面条 | 10 |
| 其他 | 面包 | 100-150 |