常州市紫云小学带量菜单

2025年2月13日至2月14日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.13 | 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 |
| 2.14 | 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 | 莴苣炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 光莴苣 | 75 |
| 素菜 | 油面筋毛白菜 | 油面筋，毛白菜 | 1,85 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |

常州市紫云小学带量菜单

2025年2月17日至2月21日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.17 | 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 | 糖醋排骨 | 小排 | 90 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 70 |
| 素菜 | 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 25 |
| 海带 | 10 |
| 其他 | 苹果 | 100-150 |
| 2.18 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 清蒸鸭腿 | 鸭腿 | 80 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋  | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 75 |
| 素菜 | 蒜泥菠菜 | 菠菜 | 90 |
| 汤 | 青菜面条汤 | 青菜 | 25 |
| 面条 | 10 |
| 其他 | 牛奶 | 100-150 |
| 2.19 | 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 | 青椒肚丝 | 猪肚丝 | 30 |
| 青椒 | 80 |
| 素菜 | 大白菜粉丝 | 大白菜，粉丝 | 100，5 |
|  | 红豆汤 | 红豆 | 20 |
| 其他 | 卡通小鸡包 | 100 |
| 2.20 | 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 | 蒜黄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 蒜黄 | 75 |
| 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 |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 2.21 | 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 | 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 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 旺旺雪饼 |  |