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 | |  | |