常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2025.2.13-2.21）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g, | 55 |
| 4-6年级:大米75g | 75 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 糖醋排骨 | 100 |
| 小荤 | 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 生瓜 | 70 |
| 素菜 | 鼓汁娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 西红柿 | 30 |
| **鸡蛋** | 5 |
| 奶黄包 | 奶黄包1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 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 | 蜜汁鸡腿 | 鸡腿 | 110 |
| 小荤 | 杏鲍菇肉片 | 杏鲍菇 | 70 |
| 肉片 | 25 |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 100 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 金针菇 | 10 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 水果 | 香梨 | 香梨 | 1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 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 | 百叶结煨肉 | 猪肉 | 80 |
| 百叶结 | 30 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 80 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 白菜 | 100 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 2 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 水果 | 香蕉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）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二.3周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g,  | 75 |
| 大荤 | 奥尔良翅根 | 翅根 | 100 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 洋葱 | 70 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 炒菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 汤 | 荠菜银鱼羹 | 荠菜 | 5 |
| 银鱼 | 10 |
| 鸡蛋 | 6 |
| 方腿 | 2 |
| 点心 | 奶香馒头 | 奶香馒头 | 1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g奥尔良10生粉30 |

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 黑椒鲍菇牛柳 | 鲍菇 | 30 |
| 牛柳 | 70 |
| 小荤 | 肉米炖蛋 | 鸡蛋 | 70 |
| 肉米 | 15 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇干 | 2 |
| 青菜 | 80 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 西红柿 | 30 |
| **鸡**蛋 | 15 |
| 水果 | 苹果 | 苹果 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g黑椒5 |
| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g, | 55 |
| 4-6年级:大米75g | 75 |
| 大荤 | 酱汁鸭块 | 鲜鸭块 | 120 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 70 |
| 素菜 | 糖醋包菜 | 包菜 | 100 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 鸭血 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 百叶 | 6 |
| 豆腐花 | 10 |
| 豆渣饼 | 3 |
| 点心 | 烧麦1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| .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 | 红烧大排 | 大排 | 120 |
| 小荤 | 莴苣木耳炒蛋 | 莴苣 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 木耳 | 2 |
| 素菜 | 娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 金针菇 | 10 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 牛奶 | 牛奶可能会改 | 红梅牛奶 | 1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |