常州市紫云小学带量菜单

2025年2月24日至2月28日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.24 | 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 | 卤鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 肉烧油豆腐 | 精肉片 | 30 |
| 油豆腐 | 70 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | | 水果黄瓜 | 100～150 |
| 2.25 | 主食 | 白米饭+紫著包 | 1-3年级：大米50g,紫著包30 | 80 |
| 4-6年级：大米68g,紫薯包30 | 98 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋烧肉 | 腿肉，鹌鹑蛋 | 50，40 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋，西红柿 | 30.80 |
| 素菜 | 大白菜 | 白菜 | 100 |
| 汤 | 青菜面条汤 | 青菜 | 20 |
| 面条 | 10 |
| 2.26 | 主食 | 白米饭+牛奶 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g, | 68 |
| 大荤 | 糖醋小排 | 小排 | 100 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋，黄瓜 | 30  70 |
| 素菜 | 双色土豆丝 | 土豆，胡萝卜 | 80，20 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 西红柿 | 25 |
| 其他 | | 牛奶 | 100 |
| 2.27 | 主食 | 什锦饭+南瓜 | 1-3年级：大米50g | 130 |
| 4-6年级：大米68g | 148 |
| 大荤 | 酱爆肉丁 | 精肉丁，素鸡 | 80,20 |
| 主食 | 什锦饭 | 熟牛肉  花生米  玉米粒  胡萝卜 | 10  10  10  30 |
| 素菜 | 青椒干丝 | 青椒，白干 | 10，80 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 2.28 | 主食 | 白米饭+奥利奥饼干 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 蚝油牛肉片 | 牛肉片，土豆 | 70,20 |
| 小荤 | 莴苣炒蛋 | 鸡蛋，莴苣 | 30，80 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 平菇粉丝汤 | 平菇 | 10 |
| 粉丝 | 20 |