常州市紫云小学带量菜单

2025年3月3日至3月7日

| 日期 | | | 类别 | | | 品名 | | | 主配料 | | | 克重（生重/g） | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3 | | | 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 | | | 酱烧牛小排 | | | 牛小排 | | | 90 | | |
| 小荤 | | | 西红柿炒蛋 | | | 鸡蛋，西红柿 | | | 30,80 | | |
| 素菜 | | | 青菜 | | | 青菜 | | | 90 | | |
| 汤 | | | 紫菜蛋汤 | | | 紫菜 | | | 1 | | |
| 鸡蛋 | | | 10 | | |
| 其他 | | | | | | 沃柑 | | | 100-150 | | |
| 3.4 | | | 主食 | | | 白米饭十紫薯包 | | | 1-3年级：大米50g | | | 50 | | |
| 4-6年级：大米68g | | | 68 | | |
| 大荤 | | | 红烧翅根 | | | 鸡翅根 | | | 80 | | |
| 小荤 | | | 鱼香肉丝 | | | 精肉 | | | 30 | | |
| 土豆，胡萝卜，洋葱 | | | 50,10,10 | | |
| 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 | | |
| 3.5 | | | 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 | | | 蒜苗肉丝 | | | 精肉 | | | 30 | | |
| 蒜苗 | | | 70 | | |
| 素菜 | | | 大白菜 | | | 大白菜 | | | 90 | | |
|  | | | 南瓜银耳汤 | | | 南瓜，银耳 | | | 20，1 | | |
| 其他 | | | | | | 牛奶 | | | 200 | | |
| 3.6 | | | 主食 | | | 白米饭 | | | 1-3年级；大米50g | | | 50 | | |
| 4-6年级：大米68g | | | 68 | | |
| 大荤 | | | 红烧鸭块 | | | 鸭块 | | | 90 | | |
| 小荤 | | | 黄瓜炒蛋 | | | 鸡蛋 | | | 30 | | |
| 黄瓜 | | | 75 | | |
| 素菜 | | | 蒜泥菠菜 | | | 菠菜 | | | 90 | | |
| 汤 | | | 豆腐汤 | | | 鸡蛋，豆腐，百叶 | | | 10，15，2 | | |
| 其他 | | | | | | 手撕面包 | | | 80 | | |
| 日期 | | | 类别 | | | 品名 | | | 主配料 | | | 克重（生重/g） | | |
| 3.7 | | | 主食 | | | 白米饭 | | | 1-3年级：大米50g | | | 50 | | |
| 4-6年级：大米68g | | | 68 | | |
| 大荤 | | | 油片烧肉 | | | 腿肉，油片 | | | 80,10 | | |
| 小荤 | | | 莴苣炒蛋 | | | 鸡蛋 | | | 30 | | |
| 光莴苣 | | | 70 | | |
| 素菜 | | | 双色包菜 | | | 包菜，胡萝卜 | | | 80,10 | | |
| 汤 | | | 丝瓜蛋汤 | | | 丝瓜 | | | 25 | | |
| 鸡蛋 | | | 10 | | |
| 其他 | | | | | | 面包 | | |  | | |

常州市紫云小学带量菜单

2025年3月10日至3月14日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.10 | | 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 | | 仔排 | | 90 | |
| 小荤 | | 咖喱鸡丁 | | 鸡丁 | | 30 | |
| 土豆 | | 60 | |
| 素菜 | | 清炒青菜 | | 青菜 | | 100 | |
| 汤 | | 冬瓜海带汤 | | 冬瓜 | | 25 | |
| 海带 | | 10 | |
| 其他 | | | | 苹果 | | 100-150 | |
| 3.11 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 红烧鸡腿 | | 琵琶腿 | | 90 | |
| 小荤 | | 冬瓜木耳肉片 | | 精肉片 | | 30 | |
| 冬瓜，木耳 | | 80,2 | |
| 素菜 | | 蒜泥菠菜 | | 菠菜 | | 90 | |
| 汤 | | 西红柿蛋汤 | | 鸡蛋 | | 10 | |
| 西红柿 | | 25 | |
| 其他 | | | | 牛奶 | | 200 | |
| 3.12 | | 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 | | 80，20 | |
| 小荤 | | 青椒肚丝 | | 猪肚丝 | | 30 | |
| 青椒 | | 70 | |
| 素菜 | | 大白菜 | | 大白菜 | | 90 | |
|  | | 红豆汤 | | 红豆 | | 20 | |
| 其他 | | | | 蜜桔 | | 30 | |
| 3.13 | | 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 | | 牛肉咖喱蒸饭 | | 半成品牛肉 | | 20 | |
| 花生米，胡萝卜，玉米粒 | | 10,30,10 | |
| 素菜 | | 糖醋包菜 | | 包菜 | | 90 | |
| 汤 | | 豆腐汤 | | 鸡蛋，豆腐，百叶 | | 10，15，2 | |
| 其他 | | | | 卡通包 | | 80 | |
| 日期 | | 类别 | | 品名 | | 主配料 | | 克重（生重/g） | |
| 3.14 | | 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 | | 90 | |
| 小荤 | | 芹菜鸭胗 | | 鸭胗 | | 30 | |
| 芹菜 | | 70 | |
| 素菜 | | 毛白菜 | | 毛白菜 | | 90 | |
| 汤 | | 丝瓜蛋汤 | | 丝瓜 | | 25 | |
| 鸡蛋 | | 10 | |
| 其他 | | | | 优冠夹心饼干 | |  | |