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 |  |