常州市紫云小学带量菜单

2025年3月17日至3月21日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.17 | 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 | 盐水虾 | 活基围虾 | 80 |
| 小荤 | 卤鹌鹑蛋 | 净鹌鹑蛋 | 45 |
| 素菜 | 青菜香菇 | 青菜，香菇 | 90，5 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 水果黄瓜 | 100-150 |
| 3.18 | 主食 | 白米饭十威化饼干 | 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 |
| 3.19 | 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 | 筋干肉丝 | 精肉丝 | 30 |
| 豆筋干 | 70 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 土豆，青椒 | 60，10 |
|  | 南瓜银耳汤 | 南瓜，银耳 | 25,1 |
|  | 其他 | 牛奶 | 200 |
| 3.20 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级；大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 仔排 | 90 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 80 |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 汤 | 豆腐汤 | 鸡蛋，豆腐，百叶 | 10，15，2 |
| 其他 | 冰淇淋蛋糕 | 80 |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 3.21 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 酱牛仔骨 | 牛仔骨 | 90 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 素菜 | 炒菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 奥利奥饼干 |  |

常州市紫云小学带量菜单

2025年3月24日至3月31日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.24 | 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 | 肉烧素鸡 | 腿肉，素鸡 | 80,20 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 80 |
| 素菜 | 清炒菠菜 | 菠菜 | 90 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 25 |
| 海带 | 10 |
| 其他 | 香梨 | 100-150 |
| 3.25 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 90 |
| 小荤 | 宫保肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 70 |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 90 |
| 汤 | 青菜面条汤 | 青菜 | 25 |
| 面条 | 10 |
| 其他 | 素菜包 | 30 |
| 3.26 | 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 | 虾仁炒蛋 | 虾仁 | 30 |
| 鸡蛋 | 80 |
| 素菜 | 大白菜 | 大白菜 | 90 |
|  | 红豆汤 | 红豆 | 20 |
| 其他 | 牛奶 | 200 |
| 3.27 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级；大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 卤鸡腿 | 琵琶腿 | 90 |
| 小荤 | 牛肉咖喱蒸饭 | 牛肉 | 30 |
| 花生米，玉米粒，胡萝卜 | 10,10,30 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇，青菜 | 5,90 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋，西红柿 | 10,25 |
| 其他 | 蜜桔 | 100-150 |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 3.28 | 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 | 红汤百叶 | 精肉丝 | 30 |
| 百叶 | 40 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 华夫饼干 |  |
| 3.31 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 仔排 | 90 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 80 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇，青菜 | 5,90 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 干粉丝 | 5 |
| 其他 | 蜜桔 | 100-150 |