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 | |