常州市紫云小学带量菜单

2025年4月1日至4月3日

| 日期 | | 类别 | | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1 | | 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 | | 糖醋排骨 | 仔排 | 90 | |
| 小荤 | | 鸡翅中 | 鸡翅中 | 55 | |
| 素菜 | | 青菜百叶 | 青菜，百叶 | 90，10 | |
| 汤 | | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1 | |
| 鸡蛋 | 10 | |
| 其他 | | | 纯牛奶 | 125mg | |
| 4.2 | | 主食 | | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | 68 | |
| 大荤 | | 蒜蓉虾 | 活基围虾 | 90 | |
| 小荤 | | 鱼香肉丝 | 精肉，土豆，胡萝卜 | 30,50,20 | |
| 素菜 | | 油面筋毛白菜 | 油面筋，毛白菜 | 2,90 | |
| 汤 | | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 25 | |
| 鸡蛋 | 10 | |
|  | | 其他 | |  | 优冠夹心饼干 | 20 | |
| 4.3 | | 主食 | | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | 68 | |
| 大荤 | | 红烧牛仔骨 | 牛仔骨 | 90 | |
| 小荤 | | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | |
| 西红柿 | 80 | |
| 素菜 | | 大白菜木耳 | 大白菜，干木耳 | 90，2 | |
|  | | 南瓜银耳汤 | 南瓜，银耳 | 20，1 | |
|  | | 其他 | | 香梨 | | 190 | |

常州市紫云小学带量菜单

2025年4月7日至4月11日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.7 | | 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 | | 青椒牛百叶 | | 牛百叶 | | 50 | |
| 青椒 | | 50 | |
| 素菜 | | 香菇青菜 | | 青菜，香菇 | | 90,5 | |
| 汤 | | 冬瓜海带汤 | | 冬瓜 | | 25 | |
| 海带 | | 10 | |
| 其他 | | | | 苹果 | | 200 | |
| 4.8 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 酱烧牛仔骨 | | 牛仔骨 | | 90 | |
| 小荤 | | 鱼香肉丝 | | 精肉 | | 30 | |
| 土豆，青椒 | | 50,10 | |
| 素菜 | | 蒜泥菠菜 | | 菠菜 | | 90 | |
| 汤 | | 西红柿蛋汤 | | 鸡蛋 | | 10 | |
| 西红柿 | | 25 | |
| 其他 | | | | 纯牛奶 | | 125mg | |
| 4.9 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 土豆牛腩 | | 鲜牛腩，土豆 | | 90，30 | |
| 小荤 | | 西红柿炒蛋 | | 鸡蛋 | | 30 | |
| 西红柿 | | 80 | |
| 素菜 | | 清炒莴苣 | | 光莴苣 | | 90 | |
|  | | 红豆汤 | | 红豆 | | 20 | |
| 其他 | | | | 奥利奥饼干 | | 20 | |
| 4.10 | | 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 | | 90,20,10 | |
| 小荤 | | 咖喱蒸饭 | | 牛肉 | | 20 | |
| 花生米，胡萝卜，玉米粒 | | 10,30,10 | |
| 素菜 | | 干锅包菜 | | 五花肉片，包菜 | | 30,70 | |
| 汤 | | 木耳金针菇蛋汤 | | 鸡蛋，木耳，金针菇 | | 10，1,10 | |
| 其他 | | | | 沃柑 | | 160 | |