常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2025.3.31-4.3）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g, | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 五香扇子骨 | 带肉扇子骨 | 120 |
| 小荤 | 肉丝炒粉丝丝 | 粉丝 | 68 |
| 肉丝 | 26 |
| 素菜 | 西兰花木耳 | 西兰花 | 100 |
| 木耳干 | 2 |
| 汤 | 罗宋汤 | 鸡毛菜 | 5 |
| 土豆 | 15 |
| 西红柿 | 15 |
| 牛肉 | 10 |
| 点心 | 夹心饼干个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g | 75 |
| 大荤 | 金针酸汤肥牛 | 肥牛 | 100 |
| 金针 | 20 |
| 小荤 | 花菜炒肉片 | 花菜 | 70 |
| 肉片 | 25 |
| 素菜 | 炒莴苣 | 莴苣 | 90 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 40 |
| 百叶 | 8 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 豆渣饼 | 3 |
| 水果 | 香蕉 | 一根 | 120 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三 | 主食 | 蜜豆饭 | 1-3年级:大米50g蜜豆5g, | /55 |
| 4-6年级:大米70g蜜豆5g, | 75/ |
| 大荤 | 年糕排骨 | 排骨 | 120 |
| 年糕 | 20 |
| 小荤 | 西红柿炒鸡蛋 | 西红柿 | 73 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 面筋 | 5 |
| 汤 | 冬瓜海带肉米汤 | 冬瓜 | 35 |
| 海带 | 15 |
| 肉米 | 5 |
| 牛奶 | 牛奶100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | /55 |
| 4-6年级:大米75g | 75/ |
| 大荤 | 小酥肉 | 小酥肉 | 120 |
| 小荤 | 平菇蒜肉米豆腐 | 蒜叶 | 5 |
| 平菇 | 10 |
| 豆腐 | 80 |
| 肉 | 25 |
| 素菜 | 炒菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 汤 | 番茄鸡蛋汤 | 西红柿 | 35 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 华夫饼1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |