常州市紫云小学带量菜单

2025年5月6日至5月9日

| 日期 | | | 类别 | | | 品名 | | 主配料 | | 克重（生重/g） | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.6 | | | 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 | | | 卤鸭胗 | | 鸭胗 | | 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 | | |
| 5.7 | | | 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 | | 30,50,10 | | |
| 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 | | |  | | 华夫饼干 | | 20 | | |
| 5.8 | | | 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 | | | 180 | | |
| 5.9 | | | 主食 | | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | | 50 | | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | | |
| 大荤 | | | 红烧仔鹅 | | 鲜鹅块 | | 100 | | |
| 小荤 | | | 西兰花肉片 | | 精肉 | | 30 | | |
| 西兰花 | | 60 | | |
| 素菜 | | | 双色包菜 | | 包菜，胡萝卜 | | 80,10 | | |
|  | | | 丝瓜蛋汤 | | 鸡蛋，丝瓜 | | 10,25 | | |
|  | | | 其他 | | | | 酸奶 | | | 200g | | |

常州市紫云小学带量菜单

2025年5月12日至5月16日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.12 | | 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 | | 土豆牛腩 | | 鲜牛腩，土豆 | | 80，30 | |
| 小荤 | | 青椒肉丝 | | 精肉 | | 30 | |
| 青椒 | | 70 | |
| 素菜 | | 大白菜油面筋 | | 大白菜，油面筋 | | 90,2 | |
| 汤 | | 冬瓜海带汤 | | 冬瓜 | | 25 | |
| 海带 | | 10 | |
| 其他 | | | | 苹果 | | 200 | |
| 5.13 | | 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 | | 鲜三黄鸡块 | | 100 | |
| 小荤 | | 西红柿炒蛋 | | 鸡蛋 | | 30 | |
| 西红柿 | | 80 | |
| 素菜 | | 蒜泥菠菜 | | 菠菜 | | 90 | |
| 汤 | | 菌菇蛋汤 | | 鸡蛋 | | 10 | |
| 菌菇 | | 25 | |
| 其他 | | | | 纯牛奶 | | 125mg | |
| 5.14 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 糖醋仔排 | | 鲜仔排 | | 90 | |
| 小荤 | | 卤鹌鹑蛋 | | 光鹌鹑蛋 | | 80 | |
|  | |  | |
| 素菜 | | 清炒莴苣 | | 光莴苣 | | 90 | |
|  | | 绿豆汤 | | 绿豆 | | 30 | |
| 其他 | | | | 手撕面包 | | 30 | |
| 5.15 | | 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 | | 干锅包菜 | | 五花肉 | | 30 | |
| 包菜 | | 70 | |
| 素菜 | | 油麦菜 | | 油麦菜 | | 90 | |
| 汤 | | 木耳金针菇蛋汤 | | 鸡蛋，木耳，金针菇 | | 10，1,10 | |
| 其他 | | | | 香蕉 | | 160 | |
| 5.16 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 卤翅中 | | 鸡翅中 | | 90 | |
| 小荤 | | 木耳炒蛋 | | 干木耳 | | 8 | |
| 鸡蛋 | | 30 | |
| 素菜 | | 毛白菜 | | 毛白菜 | | 90 | |
|  | | 冬瓜海带汤 | | 冬瓜，海带 | | 20，10 | |
| 其他 | | | | 酸奶 | | 200g | |