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 |