常州市紫云小学带量菜单

2025年5月19日至5月23日

| 日期 | | | 类别 | | | 品名 | | | 主配料 | 克重（生重/g） | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.19 | | | 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 | 90 | |
| 小荤 | | | 鱼香肉丝 | | | 精肉，土豆，洋葱， | 30,50,10 | |
| 素菜 | | | 香菇青菜 | | | 青菜，香菇 | 90，6 | |
| 汤 | | | 西红柿蛋汤 | | | 西红柿 | 60 | |
| 鸡蛋 | 10 | |
| 其他 | | | | | | 水果黄瓜 | 160 | |
| 5.20 | | | 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 | | | 鲜仔鹅块 | 120 | |
| 小荤 | | | 西红柿炒蛋 | | | 鸡蛋，西红柿 | 30,80 | |
| 素菜 | | | 油面筋毛白菜 | | | 油面筋，毛白菜 | 1,85 | |
| 汤 | | | 紫菜蛋汤 | | | 紫菜 | 1 | |
| 鸡蛋 | 10 | |
|  | | | 其他 | | |  | | | 纯牛奶 | 125mg | |
| 5.21 | | | 主食 | | | 白米饭 | | | 1-3年级：大米50g, | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | 68 | |
| 大荤 | | | 红烧翅根 | | | 鸡翅根 | 110 | |
| 小荤 | | | 筋干肉丝 | | | 精肉 | 30 | |
| 豆筋干 | 70 | |
| 素菜 | | | 油麦菜 | | | 油麦菜 | 90 | |
|  | | | 南瓜银耳汤 | | | 南瓜，银耳 | 25,1 | |
|  | | | 其他 | | | | | 康师傅夹心饼干 | | 20 | |
| 5.22 | | | 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 | | | 莴苣炒蛋 | | 鸡蛋，莴苣 | | 30，70 | |
| 素菜 | | | 大白菜 | | 大白菜 | | 90 | |
| 汤 | | | 袖珍菇蛋汤 | | 鸡蛋，袖珍菇 | | 10，20 | |
| 其他 | | | | | 香蕉 | | 180 | |
| 日期 | | | 类别 | 品名 | | 主配料 | | 克重（生重/g） | | | |
| 5.23 | | | 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 | 青椒肚丝 | | 猪肚 | | 50 | | | |
| 青椒 | | 50 | | | |
| 素菜 | 糖醋莲藕 | | 莲藕 | | 80 | | | |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | | 丝瓜 | | 25 | | | |
| 鸡蛋 | | 10 | | | |
| 其他 | | | 酸奶 | | 200g | | | |

常州市紫云小学带量菜单

2025年5月26日至5月30日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.26 | | 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 | | 清蒸扇骨 | | 扇骨 | | 120 | |
| 小荤 | | 西红柿炒蛋 | | 鸡蛋 | | 30 | |
| 西红柿 | | 80 | |
| 素菜 | | 菠菜 | | 菠菜 | | 90 | |
| 汤 | | 冬瓜海带汤 | | 冬瓜 | | 25 | |
| 海带 | | 10 | |
| 其他 | | | | 苹果 | | 185 | |
| 5.27 | | 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 | | 鸡褪肉 | | 30 | |
| 土豆 | | 70 | |
| 素菜 | | 炒黄瓜 | | 黄瓜 | | 80 | |
| 汤 | | 青菜面条汤 | | 青菜 | | 25 | |
| 面条 | | 10 | |
| 其他 | | | | 纯牛奶 | | 125mg | |
| 5.28 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 红烧鸡翅中 | | 鸡翅中 | | 110 | |
| 小荤 | | 鱼香肉丝 | | 精肉 | | 30 | |
| 青椒，土豆 | | 10,50 | |
| 素菜 | | 青菜 | | 青菜 | | 90 | |
|  | | 红豆汤 | | 红豆 | | 20 | |
| 其他 | | | | 华夫饼干 | | 20 | |
| 5.29 | | 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 | | 咖喱蒸饭 | | 牛肉 | | 20 | |
| 花生米，玉米粒，胡萝卜 | | 10,10,30 | |
| 素菜 | | 油面筋大白菜 | | 油面筋，大白菜 | | 2，90 | |
| 汤 | | 西红柿蛋汤 | | 鸡蛋，西红柿 | | 10,25 | |
| 其他 | | | | 咸鸭蛋 | | 50 | |
| 日期 | | 类别 | | 品名 | | 主配料 | | 克重（生重/g） | |
| 5.30 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 红烧猪爪 | | 猪爪块 | | 120 | |
| 小荤 | | 豇豆肉丝 | | 精肉 | | 30 | |
| 豇豆 | | 60 | |
| 素菜 | | 毛白菜 | | 毛白菜 | | 100 | |
| 汤 | | 丝瓜蛋汤 | | 丝瓜 | | 25 | |
| 鸡蛋 | | 10 | |
| 其他 | | | | 粽子 | | 150 | |