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 |