常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2025.5.12-5.16）**

| **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 | 香炸鸡大腿 | 鸡腿 | 120 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 肉米 | 8 |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 100 |
| 蒜泥 | 2 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 鸡蛋 | 5 |
| 西红柿 | 15 |
| 牛肉 | 15 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 点心 | | 饼干1块 | |
| 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 | 鼓油鱼块 | 鱼 | 120 |
| 小荤 | 蒜薹肉丝 | 肉 | 28 |
| 蒜薹 | 70 |
| 素菜 | 蒜泥生菜 | 蒜泥 | 2 |
| 生菜 | 90 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜干 | 3 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 牛奶 | 牛奶 | 牛奶 | 1杯 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | /55 |
| 4-6年级:大米75g | 75/ |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 排骨 | 120 |
| 小荤 | 黄瓜虾仁炒蛋 | 虾仁 | 30 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 黄瓜 | 70 |
| 素菜 | 毛白菜面筋 | 毛白菜 | 100 |
| 面筋 | 5 |
| 汤 | 绿豆汤 | 绿豆 | 25 |
| 香菇菜包 | | 菜包1个 | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 | 主食 | 绿豆饭 | 1-3年级:大米50绿豆5g | 55 |
| 4-6年级:大米70g, 绿豆5g | 75 |
| 大荤 | 锅巴基围虾 | 虾 | 90 |
|  | 锅巴 | 锅巴 | 15 |
| 小荤 | 家常豆腐 | 肉 | 30 |
| 豆腐 | 70 |
| 木耳干 | 1 |
| 素菜 | 双色莴苣丝 | 胡萝卜 | 10 |
| 莴苣 | 80 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 番茄 | 50 |
| 水果 | 水果 | 圣女果 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |

| **日期** | | **类别** | | **品名** | | **主配料** | | **克重（g）** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级:大米55g | | 55 | |
| 4-6年级:大米75g, | | 75 | |
| 大荤 | | 牛肉杏鲍菇 | | 牛肉 | | 80 | |
| 鲍菇 | | 35 | |
| 小荤 | | 肉米炖蛋 | | 鸡蛋 | | 60 | |
| 肉米 | | 10 | |
| 素菜 | | 娃娃菜木耳 | | 木耳干 | | 2 | |
| 娃娃菜 | | 110 | |
| 汤 | | 萝卜虾糕汤 | | 萝卜 | | 15 | |
| 虾糕 | | 20 | |
| 牛奶 | | 牛奶 | | 牛奶1杯 | | 1 | |
| 调味品 | | | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | | | |