常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2025.5.6-5.9）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 糖醋排骨 | 小排 | 55 |
| 仔排 | 55 |
| 小荤 | 菌菇木耳蒜叶炒蛋 | 菌菇 | 50 |
| 木耳干 | 2 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 蒜叶 | 5 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 生菜 | 100 |
| 蚝油 | 2 |
| 汤 | 冬瓜海带肉米汤 | 冬瓜 | 50 |
| 海带 | 10 |
| 肉米 | 5 |
| 牛奶 | | 牛奶1杯 | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周三 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米50g燕麦5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g燕麦5g, | 75 |
| 大荤 | 牛肉番茄 | 牛肉 | 80 |
| 番茄 | 45 |
| 小荤 | 香菇肉丝豆腐 | 肉丝 | 25 |
| 豆腐 | 70 |
| 香菇 | 5 |
| 素菜 | 娃娃菜面筋 | 娃娃菜 | 110 |
| 面筋干 | 2 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 菌菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 鸡毛菜 | 10 |
| 水果 | 香蕉 | 香蕉 | 1根 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+牛奶 | 1-3年级:大米55g牛奶1杯, | /55 |
| 4-6年级:大米75g牛奶1杯 | 75/ |
| 大荤 | 红烧鹅块 | 鲜鹅块 | 120 |
| 小荤 | 莴苣木耳炒蛋 | 木耳 | 3 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 莴苣 | 65 |
| 素菜 | 三色绿豆芽 | 绿豆芽 | 100 |
| 青椒 | 10 |
| 雪菜 | 10 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 25 |
| 虾糕 | 10 |
| 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）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 | 主食 | 蜜豆饭 | 1-3年级:大米50g蜜豆5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g,蜜豆5g, | 75 |
| 大荤 | 烧汁基围虾 | 基围虾 | 90 |
| 小荤 | 肉米素鸡 | 素鸡 | 70 |
| 肉米 | 28 |
| 素菜 | 蒜泥油麦菜 | 油麦菜 | 100 |
| 蒜泥 | 2 |
| 汤 | 三色面条汤 | 面条 | 15 |
| 鸡毛菜 | 6 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 香菇碎 | 2 |
| 水果 | 水果黄瓜 | 水果黄瓜 | 1根 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |