常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（****2025.6.9-6.14）**

| **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 | 红烧肉鹌鹑蛋 | 肉 | 90 |
| 鹌鹑蛋 | 35 |
| 小荤 | 虾仁炒蛋 | 虾仁 | 30 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 素菜 | 皮蛋苋菜 | 苋菜 | 100 |
| 皮蛋 | 6 |
| 汤 | 三色面条汤 | 面条 | 20 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 香菇干 | 2 |
| 玉米 | | 玉米100 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级:大米50g小米5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g小米5g, | 75 |
| 大荤 | 牛肉土豆 | 牛肉 | 80 |
| 土豆 | 30 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 肉米 | 10 |
| 素菜 | 三色豆芽 | 豆芽 | 100 |
| 青椒 | 5 |
| 雪菜 | 5 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 35 |
| 虾糕 | 10 |
| 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+水果 | 1-3年级:大米55g香梨100g, | 55/100 |
| 4-6年级:大米75g香梨100g, | 75/100 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭 | 100 |
| 小荤 | 有机花菜炒香肠 | 花菜 | 70 |
| 香肠 | 30 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 包菜炒粉丝 | 包菜 | 80 |
| 粉丝 | 5 |
| 汤 | 银耳红枣羹 | 银耳干 | 5 |
| 红枣 | 10 |
| 枸杞 | 1 |
| 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 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50g黑米5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g,黑米5g, | 75 |
| 大荤 | 干锅基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 香菇肉米豆腐 | 豆腐 | 70 |
| 肉米 | 25 |
| 香菇干 | 2 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 90 |
| 蒜泥 | 1 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 30 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 面包 | 软面包 | 1个 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |
| 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 | 茄汁鱼块 | 鱼 | 100 |
| 小荤 | 蒜叶平菇炒蛋 | 平菇 | 50 |
| 蒜叶 | 3 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 三色莴苣 | 莴苣 | 80 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 紫菜干 | 4 |
| 水果 | 圣女果 | 100 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |
| 周六 | 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 | 100 |
| 小荤 | 香炸鸡大腿 | 鸡腿 | 100 |
| 素菜 | 西兰花木耳 | 西兰花 | 80 |
| 木耳干 | 10 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 鸡毛菜 | 4 |
| 菌菇 | 5 |
| 水果 | 香蕉 | 100 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g | |