常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2025.6.3-6.6）**

| **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 | 黑椒牛柳 | 牛柳 | 100 |
| 青椒 | 6 |
| 小荤 | 家常豆腐 | 豆腐 | 70 |
| 肉 | 28 |
| 木耳干 | 2 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 生菜 | 80 |
| 蚝油 | 2 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 鸡蛋 | 20 |
| 番茄 | 35 |
| 点心 | 烤馍片1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米50g小米5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g小米5g, | 75 |
| 大荤 | 香炸鸡大腿 | 鸡腿 | 100 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 肉米 | 10 |
| 素菜 | 皮蛋苋菜 | 皮蛋 | 12 |
| 苋菜 | 80 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 35 |
| 海带 | 25 |
| 牛奶 | 牛奶 | 1杯 |  |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | /55 |
| 4-6年级:大米75g | 75/ |
| 大荤 | 排骨年糕 | 排骨 | 110 |
| 年糕 | 15 |
| 小荤 | 宫爆鸡丁 | 土豆 | 60 |
| 鸡脯 | 30 |
| 胡萝卜 | 2 |
| 花生米 | 10 |
| 素菜 | 油豆腐娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 油豆腐 | 6 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 鸡蛋 | 20 |
| 金针菇 | 20 |
| 鸡毛菜 | 10 |
| 水果 | 香蕉1根 |
| 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 | 白米饭 | 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 | 100 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 西红柿 | 80 |
| 鸡蛋 | 28 |
| 素菜 | 毛白菜木耳 | 木耳干 | 2 |
| 毛白菜 | 90 |
| 汤 | 绿豆汤 | 绿豆 | 20 |
| 冰糖 | 5 |
|  | 牛奶 | 牛奶 | 1杯 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |