常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（****2025.5.26-5.30）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 蜜豆饭 | 1-3年级:大米55g,蜜豆5g, | 55 |
| 4-6年级:大米75g蜜豆5g, | 75 |
| 大荤 | 板栗炒鸡 | 鸡块 | 120 |
| 板栗 | 20 |
| 小荤 | 虾仁老黄瓜 | 老黄瓜 | 80 |
| 虾仁 | 28 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 生菜 | 90 |
| 蚝油 | 2 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 20 |
| 西红柿 | 20 |
| 酸奶 | | 酸奶1杯 | |
| 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 | 锅巴基围虾 | 基围虾 | 100 |
| 锅巴 | 6 |
| 小荤 | 花菜炒肉片 | 花菜 | 70 |
| 肉 | 30 |
| 素菜 | 毛白菜油面筋 | 油面筋 | 2 |
| 毛白菜 | 80 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 鸡毛菜 | 10 |
| 菌菇 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 饼干 | 1个 |  |
| 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 | 红烧肉百叶结 | 肉 | 100 |
| 百叶结 | 25 |
| 小荤 | 上校鸡块 | 鸡块 | 70 |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 包菜 | 60 |
| 粉丝干 | 10 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 番茄 | 35 |
| 鸡蛋 | 12 |
| 水果 | | 香蕉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 | 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 | 土豆炖牛腩 | 牛腩 | 80 |
| 土豆 | 45 |
| 小荤 | 肉米炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 肉米 | 15 |
| 素菜 | 雪菜绿豆芽 | 雪菜 | 5 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 汤 | 冬瓜海带肉米汤 | 冬瓜 | 40 |
| 海带 | 15 |
| 肉米 | 5 |
|  | 豆沙包 | 豆沙包 | 1个 |
| 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 | | 金锣小酥肉 | | 肉 | | 100 | |
| 小荤 | | 宫爆鸡丁 | | 青椒 | | 10 | |
| 土豆 | | 60 | |
| 胡萝卜 | | 10 | |
| 花生米 | | 10 | |
| 素菜 | | 大蒜胡萝卜丝 | | 蒜叶 | | 8 | |
| 胡萝卜 | | 90 | |
| 汤 | | 西湖牛肉羹 | | 番茄 | | 20 | |
| 牛肉 | | 12 | |
| 鸡蛋 | | 5 | |
| 方腿 | | 5 | |
| 鸡毛菜 | | 5 | |
| 水果 | | 圣女果 | | 圣女果 | | 100 | |
| 调味品 | | | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | | | |