常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2025.6.23-6.26）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米5 0g, 燕麦5g, | 55 |
| 4-6年级:大米70g燕麦5g, | 75 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 小排 | 55 |
| 仔排 | 55 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 西红柿 | 80 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 面筋娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 面筋干 | 2 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 50 |
| 海带 | 10 |
| 牛奶 | 牛奶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 | 鼓油鱼块 | 龙利鱼 | 100 |
| 小荤 | 香菇肉丝豆腐 | 肉丝 | 25 |
| 豆腐 | 70 |
| 香菇 | 5 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 100 |
| 蒜泥 | 2 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 酸奶 | 酸奶 | 酸奶 | 1杯 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三 | 主食 | 小米饭+水果 | 1-3年级:大米50g小米5g,香蕉1根 | /55 |
| 4-6年级:大米70g小米5g,香蕉1根 | 75/ |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 猪爪 | 120 |
| 黄豆 | 5 |
| 小荤 | 黄瓜虾仁炒蛋 | 黄瓜 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 虾仁 | 15 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 100 |
| 面筋干 | 2 |
| 汤 | 三色面条汤 | 香菇 | 5 |
| 鸡毛菜 | 10 |
| 面条 | 10 |
| 鸡蛋 | 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）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 黄豆猪爪 | 猪爪 | 110 |
| 黄豆 | 6 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 麻油 | 2 |
| 素菜 | 皮蛋苋菜 | 苋菜 | 100 |
| 皮蛋 | 6 |
| 汤 | 蜜豆元宵汤 | 元宵 | 16 |
| 蜜豆 | 6 |
| 奶 | 奶 | 奶 | 1杯 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |