常州市浦前中心小学学生带量菜谱**（2025.6.16-6.20）**

| **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 | 五香扇骨 | 扇骨 | 120 |
| 小荤 | 黄瓜虾仁炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 虾仁 | 15 |
| 黄瓜 | 60 |
| 素菜 | 皮蛋苋菜 | 苋菜 | 100 |
| 皮蛋 | 5 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 鸡蛋 | 5 |
| 西红柿 | 15 |
| 牛肉 | 15 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 酸奶 | | 酸奶1杯 | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 主食 | 绿豆饭 | 1-3年级:大米50g绿豆5g | 55 |
| 4-6年级:大米70g绿豆5g | 75 |
| 大荤 | 百叶结烧肉 | 肉 | 100 |
| 百叶结 | 35 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 麻油 | 0 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 素菜 | 蒜泥生菜 | 蒜泥 | 2 |
| 生菜 | 90 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 20 |
| 海带 | 15 |
| 黄瓜 | 水果黄瓜 | 黄瓜 | 1根 |
| 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 | 妙脆翅根 | 翅根 | 100 |
| 小荤 | 干锅花菜肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 花菜 | 70 |
| 素菜 | 三色绿豆芽 | 绿豆芽 | 90 |
| 雪菜 | 8 |
| 青椒 | 5 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 西红柿 | 30 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 玉米 | | 玉米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 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50黑米5g | 55 |
| 4-6年级:大米70g, 黑米5g | 75 |
| 大荤 | 汤汁基围虾 | 基围虾 | 100 |
|  | 锅巴 | 锅巴 | 15 |
| 小荤 | 茭白木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 茭白 | 60 |
| 木耳干 | 2 |
| 素菜 | 毛白菜油面筋 | 油面筋 | 5 |
| 毛白菜 | 90 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 菌菇 | 10 |
| 鸡毛菜 | 10 |
| 点心 | 烧麦 | 烧麦 | 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 | | 红烧鹅块 | | 鹅 | | 110 | |
| 小荤 | | 大烧百叶肉片 | | 百叶 | | 60 | |
| 肉米 | | 10 | |
| 木耳干 | | 2 | |
| 素菜 | | 蚝油生菜 | | 蚝油 | | 2 | |
| 生菜 | | 110 | |
| 汤 | | 紫菜蛋汤 | | 鸡蛋 | | 15 | |
| 紫菜干 | | 2 | |
| 水果 | | 水果 | | 圣女果 | | 100 | |
| 调味品 | | | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | | | |