2025年9月1日至9月5日

| 日期 | | | 类别 | | | 品名 | | 主配料 | 克重（生重/g） | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.1 | | | 主食 | | | 小米饭 | | 1-3年级：大米50g,小米5g | 55 | | |
| 4-6年级：大米68g,小米8g | 76 | | |
| 大荤 | | | 糖醋排骨 | | 仔排 | 90 | | |
| 小荤 | | | 青椒炒蛋 | | 鸡蛋，青椒 | 30,70 | | |
| 素菜 | | | 大白菜木耳 | | 大白菜，黑木耳 | 90,2 | | |
| 汤 | | | 西红柿蛋汤 | | 鸡蛋 | 10 | | |
| 西红柿 | 25 | | |
| 其他 | | | | | 香蕉 | 150 | | |
| 9.2 | | | 主食 | | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g | 50 | | |
| 4-6年级：大米68g | 68 | | |
| 大荤 | | | 红烧鸡腿 | | 益客琵琶腿中号 | 120 | | |
| 小荤 | | | 茭白肉片 | | 精肉片，茭白 | 30,60 | | |
| 素菜 | | | 青菜百叶 | | 百叶，青菜 | 5,90 | | |
| 汤 | | | 海鲜菇肉丝汤 | | 精肉 | 6 | | |
| 海鲜菇 | 14 | | |
|  | | | 其他 | | |  | | 华夫饼干 | 30 | | |
| 9.3 | | | 主食 | | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | 50 | | |
| 4-6年级：大米68g | 68 | | |
| 大荤 | | | 牛腩焖土豆 | | 鲜牛腩，土豆 | 90,30 | | |
| 小荤 | | | 西红柿炒蛋 | | 鸡蛋 | 30 | | |
| 西红柿 | 80 | | |
| 素菜 | | | 蒜泥空菜 | | 空菜 | 90 | | |
|  | | | 绿豆汤 | | 绿豆 | 25 | | |
|  | | | 其他 | | | | 水果黄瓜 | | 120 | | |
| 9.4 | | | 主食 | | | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | | 50 | | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | | |
| 大荤 | | | 红汤虾 | 鲜活基围虾 | | 90 | | |
| 小荤 | | | 药芹肉丝 | 精肉 | | 30 | | |
| 小药芹 | | 70 | | |
| 素菜 | | | 糖醋藕 | 鲜莲藕 | | 70 | | |
|  | | | 丝瓜蛋汤 | 鸡蛋，丝瓜 | | 10,25 | | |
|  | | | 其他 | | | 奶黄包 | | | 30 | | |
| 9.5 | | | 主食 | | | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | | 50 | | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | | |
| 大荤 | | | 清蒸鸭腿 | 鸭腿小号 | | 100 | | |
| 小荤 | | | 莴苣炒蛋 | 鸡蛋 | | 30 | | |
| 莴苣 | | 70 | | |
| 素菜 | | | 蒜泥苋菜 | 苋菜，蒜子 | | 90,1 | | |
|  | | | 紫菜蛋汤 | 鸡蛋，紫菜 | | 10,1 | | |
|  | | | 其他 | | | 旺旺雪饼 | | | 20 | | |

2025年9月8日至9月12日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.8 | | 主食 | | 黑米饭 | | 1-3年级：大米50g，黑米5g | | 55 | |
| 4-6年级：大米68g,黑米8g | | 76 | |
| 大荤 | | 清蒸扇骨 | | 鲜扇骨 | | 120 | |
| 小荤 | | 茄子肉丝 | | 精肉 | | 30 | |
| 茄子 | | 70 | |
| 素菜 | | 韭菜豆芽 | | 韭菜，绿豆芽 | | 20,60 | |
| 汤 | | 冬瓜海带汤 | | 冬瓜 | | 20 | |
| 海带 | | 10 | |
| 其他 | | | | 纯牛奶 | | 125ml | |
| 9.9 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 红烧鸡翅中 | | 鸡翅中 | | 100 | |
| 小荤 | | 冬瓜胡萝卜肉片 | | 精肉 | | 30 | |
| 冬瓜，胡萝卜 | | 80,20 | |
| 素菜 | | 袖珍菇豆腐 | | 袖珍菇，豆腐 | | 10,80 | |
| 汤 | | 青菜肉丝面条汤 | | 精肉 | | 6 | |
| 青菜，面条 | | 20,12 | |
| 其他 | | | | 烤香馍片 | | 20 | |
| 9.10 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 糖醋排骨 | | 鲜仔排 | | 90 | |
| 小荤 | | 黄瓜炒蛋 | | 鸡蛋 | | 30 | |
| 黄瓜 | | 70 | |
| 素菜 | | 油面筋毛白菜 | | 油面筋，毛白菜 | | 2,90 | |
|  | | 绿豆汤 | | 绿豆 | | 30 | |
| 其他 | | | | 香蕉 | | 150 | |
| 9.11 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级；大米50g | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 青椒虾仁 | | 青虾仁，青椒 | | 90,20 | |
| 小荤 | | 豆干肉丝 | | 精肉 | | 30 | |
| 豆干 | | 70 | |
| 素菜 | | 蒜泥苋菜 | | 苋菜 | | 90 | |
| 汤 | | 金针菇木耳肉丝汤 | | 精肉，木耳，金针菇 | | 10，1，5 | |
| 其他 | | | | 纯牛奶 | | 125g | |
| 9.12 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 黄焖鸡 | | 鲜三黄鸡 | | 100 | |
| 小荤 | | 青椒肚丝 | | 猪肚 | | 40 | |
| 青椒 | | 60 | |
| 素菜 | | 白菜木耳 | | 大白菜，木耳 | | 90,1 | |
|  | | 西红柿蛋汤 | | 鸡蛋，西红柿 | | 10,25 | |
| 其他 | | | | 蒸蛋糕 | | 30 | |

2025年9月15日至9月19日

| 日期 | | | 类别 | | | 品名 | | | 主配料 | 克重（生重/g） | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.15 | | | 主食 | | | 燕麦饭 | | | 1-3年级：大米50g，燕麦5g | 55 | |
| 4-6年级：大米68g,燕麦8g | 76 | |
| 大荤 | | | 盐水虾 | | | 鲜活基围虾 | 90 | |
| 小荤 | | | 鱼香肉丝 | | | 精肉，土豆，洋葱 | 30,60,10 | |
| 素菜 | | | 香菇青菜 | | | 青菜，香菇 | 90，6 | |
| 汤 | | | 鸭血粉丝汤 | | | 鸭血 | 10 | |
| 粉丝 | 5 | |
| 其他 | | | | | | 纯牛奶 | 125ml | |
| 9.16 | | | 主食 | | | 白米饭 | | | 1-3年级：大米50g | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | 68 | |
| 大荤 | | | 红烧翅根 | | | 鸡翅根 | 90 | |
| 小荤 | | | 西红柿炒蛋 | | | 鸡蛋，西红柿 | 30,80 | |
| 素菜 | | | 蒜泥空菜 | | | 空菜 | 90 | |
| 汤 | | | 常州豆腐汤 | | | 鸡蛋，豆腐，豆渣饼 | 5,10,2 | |
| 百叶，鸭血 | 2,5 | |
|  | | | 其他 | | |  | | | 康师傅夹心饼干 | 125mg | |
| 9.17 | | | 主食 | | | 白米饭 | | | 1-3年级：大米50g, | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | 68 | |
| 大荤 | | | 西芹虾仁 | | | 青虾仁，西芹 | 90,20 | |
| 小荤 | | | 红汤百叶 | | | 精肉 | 30 | |
| 百叶 | 60 | |
| 素菜 | | | 油面筋毛白菜 | | | 油面筋，毛白菜 | 2，90 | |
|  | | | 绿豆汤 | | | 绿豆 | 25 | |
|  | | | 其他 | | | | | 苹果 | | 150 | |
| 9.18 | | | 主食 | | | 白米饭 | | 1-3年级；大米50g | | 50 |
| 4-6年级：大米68g | | 68 |
| 大荤 | | | 酱烧牛仔骨 | | 牛仔骨 | | 90 |
| 小荤 | | | 豇豆肉丝 | | 精肉，豇豆 | | 30，70 |
| 素菜 | | | 大白菜 | | 大白菜 | | 90 |
| 汤 | | | 袖珍菇蛋汤 | | 鸡蛋，袖珍菇 | | 10，20 |
| 其他 | | | | | 软面包 | | 30 |
| 日期 | | | 类别 | 品名 | | 主配料 | | 克重（生重/g） | | | |
| 9.19 | | | 主食 | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g | | 50 | | | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | | | |
| 大荤 | 红烧仔鹅 | | 鲜仔鹅 | | 110 | | | |
| 小荤 | 西兰花肉片 | | 精肉 | | 30 | | | |
| 西兰花 | | 70 | | | |
| 素菜 | 青海带胡萝卜丝 | | 青海带，胡萝卜 | | 70,10 | | | |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | | 丝瓜 | | 25 | | | |
| 鸡蛋 | | 10 | | | |
| 其他 | | | 纯牛奶 | | 125ml | | | |

2025年9月22日至9月26日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.22 | | 主食 | | 小米饭 | | 1-3年级：大米50g，小米5g | | 55 |
| 4-6年级：大米68g,小米8g | | 76 |
| 大荤 | | 清蒸扇骨 | | 扇骨 | | 120 |
| 小荤 | | 黄瓜炒蛋 | | 鸡蛋 | | 30 |
| 黄瓜 | | 80 |
| 素菜 | | 双色包菜 | | 胡萝卜，包菜 | | 10,80 |
| 汤 | | 冬瓜木耳肉丝汤 | | 精肉 | | 6 |
| 冬瓜，木耳 | | 20,1 |
| 其他 | | | | 纯牛奶 | | 125ml |
| 9.23 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g | | 50 |
| 4-6年级：大米68g | | 68 |
| 大荤 | | 西红柿牛腩 | | 鲜牛腩，西红柿 | | 90，20 |
| 小荤 | | 蒜黄肉丝 | | 肉丝 | | 30 |
| 蒜黄 | | 70 |
| 素菜 | | 糖醋素肠 | | 素肠 | | 70 |
| 汤 | | 青菜肉丝面条汤 | | 精肉，青菜 | | 25 |
| 面条 | | 10 |
| 其他 | | | | 万年青饼干 | | 25 |
| 9.24 | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 红烧鸡翅中 | | 鸡翅中 | | 110 | |
| 小荤 | | 鱼香肉丝 | | 精肉 | | 30 | |
| 青椒，土豆 | | 10,50 | |
| 素菜 | | 清炒莴苣 | | 莴苣 | | 80 | |
|  | | 绿豆汤 | | 绿豆 | | 30 | |
| 其他 | | | | 水果黄瓜 | | 120 | |
| 9.25 | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级；大米50g | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 糖醋排骨 | | 仔排 | | 90 | |
| 小荤 | | 咖喱蒸饭 | | 牛肉 | | 20 | |
| 花生米，玉米粒，胡萝卜 | | 10,10,30 | |
| 素菜 | | 油面筋大白菜 | | 油面筋，大白菜 | | 2，90 | |
| 汤 | | 西红柿蛋汤 | | 鸡蛋，西红柿 | | 10,25 | |
| 其他 | | | | 纯牛奶 | | 125ml | |
| 日期 | | 类别 | | 品名 | | 主配料 | | 克重（生重/g） |
| 9.26 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g | | 50 |
| 4-6年级：大米68g | | 68 |
| 大荤 | | 红烧猪爪 | | 猪爪块 | | 120 |
| 小荤 | | 茭白肉片 | | 精肉 | | 30 |
| 茭白 | | 70 |
| 素菜 | | 蒜泥苋菜 | | 苋菜 | | 90 |
| 汤 | | 丝瓜蛋汤 | | 丝瓜 | | 25 |
| 鸡蛋 | | 10 |
| 其他 | | | | 太平苏打饼干 | | 25 |

2025年9月28日至9月30日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.28 | | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 黄焖鸡块 | | 鲜三黄鸡 | | 90 | |
| 小荤 | | 回锅肉 | | 鲜五花肉 | | 30 | |
| 洋葱，青椒 | | 50,20 | |
| 素菜 | | 红烧豆腐 | | 豆腐 | | 80 | |
| 汤 | | 紫菜蛋汤 | | 鸡蛋 | | 10 | |
| 紫菜 | | 1 | |
| 其他 | | | | 酸奶 | | 200 | |
| 9.29 | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级：大米50g, | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 红烧排骨 | | 鲜仔排 | | 90 | |
| 小荤 | | 鱼香肉丝 | | 精肉 | | 30 | |
| 青椒，土豆，洋葱 | | 5,50,10 | |
| 素菜 | | 清炒莴苣 | | 莴苣 | | 80 | |
|  | | 榨菜蛋汤 | | 鸡蛋，榨菜 | | 10,10 | |
| 其他 | | | | 手撕面包 | | 30 | |
| 9.30 | 主食 | | 白米饭 | | 1-3年级；大米50g | | 50 | |
| 4-6年级：大米68g | | 68 | |
| 大荤 | | 土豆牛肉 | | 鲜牛肉，土豆 | | 80,40 | |
| 小荤 | | 青椒肉丝 | | 精肉 | | 30 | |
| 青椒 | | 60 | |
| 素菜 | | 油面筋大白菜 | | 油面筋，大白菜 | | 2，90 | |
| 汤 | | 西红柿蛋汤 | | 鸡蛋，西红柿 | | 10,25 | |
| 其他 | | | | 苹果 | | 120 | |