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 |