（3月8日-3月12日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 花生饭 | 1-3年级：大米50g,花生5g | 55 |
| 4-6年级：大米68.2g,花生6.8g | 75 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋炖肉 | 小块肉 | 50 |
| 鹌鹑蛋 | 30 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 西红柿 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 干锅包菜 | 包菜 | 100 |
| 青蒜 | 10 |
| 红椒 | 10 |
| 汤 | 平菇蛋汤 | 平菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 大蒜叶 | 2 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油8g、盐2.5g、酱油5g、糖6g |
| 周二 | 主食 | 白米饭+红薯 | 1-3年级：大米50g,红薯80g | / |
| 4-6年级：大米70g,红薯80g | / |
| 大荤 | 红烧鸡块 | 鸡块 | 50 |
| 土豆 | 30 |
| 小荤 | 肉糜粉丝 | 肉糜 | 30 |
| 粉丝 | 25 |
| 大蒜叶 | 10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 10 |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 调味品 | 油8g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三周三 | 主食 | 扬州炒饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 玉米籽 | 10 |
| 青豆 | 10 |
| 方腿 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 大荤 | 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 80 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 110 |
| 青椒 | 10 |
| 汤 | 豆腐汤 | 豆腐 | 15 |
| 百页 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香梨 | 香梨 | 80 |
| 调味品 | 油12g、盐2.5g、番茄酱5g |
| 周四 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 1-3年级:大米50g,玉米棒60g | / |
| 4-6年级:大米70g,玉米棒60g | / |
| 大荤 | 粉蒸大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 宫保鸡丁 | 土豆 | 50 |
| 鸡丁 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 花生米 | 5 |
| 中椒 | 5 |
| 素菜 | 大蒜胡萝卜丝 | 胡萝卜 | 110 |
| 大蒜叶 | 10 |
| 汤 | 红豆小元宵 | 红豆 | 10 |
| 小元宵 | 15 |
| 调味品 | 油4g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、蒸肉粉5g |
| 周五 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50g,黑米5g | / |
| 4-6年级:大米68.2g,黑米6.8g | / |
| 大荤 | 啤酒鸭块 | 整鸭 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 土豆 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 青椒 | 10 |
| 素菜 | 芹菜花生米 | 芹菜 | 110 |
| 花生米 | 5 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 粉丝 | 25 |
| 鸭血 | 5 |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油4g、糖5g |

（3月15日-3月19日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 玉米饭 | 1-3年级：大米50g,玉米粒5g | 55 |
| 4-6年级：大米68.2g,玉米粒6.8g | 75 |
| 大荤 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 宫爆肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 20 |
| 黄瓜 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 干锅花菜 | 花菜 | 100 |
| 蒜苗 | 10 |
| 红椒 | 5 |
| 青椒 | 5 |
| 汤 | 冬瓜虾皮汤 | 冬瓜 | 15 |
| 虾皮 | 2 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 主食 | 米饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 大荤 | 卤汁肫肝 | 肫肝 | 70 |
| 青椒 | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 小荤 | 土豆肉片 | 土豆 | 50 |
| 肉片 | 28 |
| 素菜 | 爆黄瓜 | 黄瓜 | 110 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 卡通包 | 卡通包 | 30 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖2g、咖喱粉3g |
| 周三 | 主食 | 白米饭+南瓜 | 1-3年级：大米50g,南瓜100g | / |
| 4-6年级：大米70g,南瓜100g | / |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 肉糜 | 55 |
| 油面筋 | 25 |
| 小荤 | 青椒鲍菇猪肝 | 猪肝 | 30 |
| 鲍菇 | 30 |
| 青椒 | 20 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 大白菜 | 110 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 汤 | 文思豆腐羹 | 嫩豆腐 | 15 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 紫菜（干） | 0.5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 麦片杂粮饭 | 1-3年级：大米50g,麦片5g | 55 |
| 4-6年级：大米68.2g,麦片6.8g | 75 |
| 大荤 | 盐水基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 青椒木耳炒蛋 | 木耳（水发） | 35 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 青椒 | 5 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 120 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周五 | 主食 | 白米饭+奶香馒头 | 1-3年级：大米50g,面粉25g,牛乳粉5g | / |
| 4-6年级：大米70g,面粉25g,牛乳粉5g | / |
| 大荤 | 青椒牛柳 | 牛柳 | 60 |
| 青椒 | 20 |
| 小荤 | 三色玉米鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 玉米 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 酸辣海带丝 | 青椒 | 10 |
| 海带丝 | 110 |
| 汤 | 紫菜虾米蛋汤 | 紫菜（干） | 1.5 |
| 虾皮 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、醋2g |