天宁区小学生带量菜谱

（4.5-4.9）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| 周一 | 主食 | 红豆米饭 | 1-3年级:大米50g,红豆5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,红豆6.8g | 75 |
| 大荤 | 咖喱大鱼丸 | 鱼丸 | 80 |
| 小荤 | 三色玉米鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 玉米 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 清炒菜薹 | 菜薹 | 120 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 圣女果 | 圣女果 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、咖喱2g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭+南瓜 | 1-3年级：大米50g,南瓜80g | / |
| 4-6年级：大米70g,南瓜80g | / |
| 大荤 | 素鸡煨肉 | 猪肉 | 60 |
| 素鸡 | 20 |
| 小荤 | 有机花菜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 花菜 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 鲜香菇 | 10 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜虾皮蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 虾皮 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、醋3g | |
| 周三 | 主食 | 咖喱肉丁盖浇饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 肉丁 | 30 |
| 大荤 | 香酥鸡排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、咖喱3g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米50g,燕麦5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,燕麦6.8g | 75 |
| 大荤 | 西芹牛柳 | 西芹 | 20 |
| 牛柳 | 60 |
| 小荤 | 木须肉 | 鸡蛋 | 15 |
| 肉片 | 15 |
| 黄瓜 | 45 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 平菇笃豆腐 | 豆腐 | 100 |
| 平菇 | 5 |
| 胡葱 | 5 |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 卡通包 | 面粉25g,豆沙5g | 30 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周五 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 1-3年级:大米70g,玉米棒60g | / |
| 4-6年级:大米100g,玉米棒60g | / |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭块 | 80 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 面筋毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 鸭血豆腐羹 | 豆腐 | 15 |
| 百页 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |

天宁区小学生带量菜谱

（套4.12-4.16）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| 周一 | 主食 | 绿豆饭 | 1-3年级:大米50g,绿豆5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,绿豆6.8g | 75 |
| 大荤 | 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 60 |
| 菠萝 | 20 |
| 小荤 | 炖鸡蛋 | 鸡蛋 | 80 |
| 素菜 | 青菜 | 青菜 | 115 |
| 蒜泥 | 5 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 红薯 | 红薯 | 70 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、番茄酱5g、酱油3g、糖5g | |
| 周二 | 主食 | 双米饭 | 1-3年级:大米50g,小米5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,小米6.8g | 75 |
| 大荤 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 胡萝卜生瓜炒肉片 | 肉片 | 30 |
| 生瓜 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 干锅包菜 | 包菜 | 100 |
| 青蒜 | 10 |
| 红椒 | 10 |
| 汤 | 常州豆腐羹 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 120 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+红薯 | 1-3年级：大米50g | / |
| 4-6年级：大米70g | / |
| 大荤 | 盐水基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 杏鲍菇肉粒 | 杏鲍菇 | 50 |
| 肉粒 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 青菜百叶丝 | 青菜 | 80 |
| 百叶丝 | 40 |
| 汤 | 绿豆汤 | 绿豆 | 15 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、番茄酱5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 主食 | 黑米饭+奶香馒头 | 1-3年级：大米50g,面粉40g | / |
| 4-6年级：大米70g,面粉40g | / |
| 大荤 | 手工面筋塞肉 | 肉糜 | 55 |
| 油面筋 | 25 |
| 小荤 | 莴苣木耳炒蛋 | 莴苣 | 50 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 素菜 | 清炒大白菜 | 大白菜 | 120 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周五 | 主食 | 扬州虾仁炒饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 玉米粒 | 10 |
| 青豆 | 10 |
| 方腿 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 虾仁 | 20 |
| 大荤 | 香酥炸猪排 | 猪排 | 80 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 咖喱土豆丁 | 土豆 | 120 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香梨 | 香梨 | 80 |
| 调味品 | | 油12g、盐2.5g、咖喱2g | |