天宁区学生带量菜谱（小学）

（第九套4.19-4.23）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 主食 | 咖喱土豆肉丁盖浇饭 | 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 | 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 80 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 酸辣海带丝 | 青椒 | 10 |
| 海带 | 110 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 沙琪玛 | 沙琪玛 | 40 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米70g | 70 |
| 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 | 油面筋毛白菜 | 油面筋 | 10 |
| 毛白菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜虾米蛋汤 | 紫菜（干） | 1.5 |
| 虾皮 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 卡通包 | 卡通包 | 30 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、醋2g |
| 周三 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级：大米70g，黑米5g | 55 |
| 4-6年级：大米68.2g,黑米6.8g | 75 |
| 大荤 | 毛笋煨肉 | 毛笋 | 20 |
| 猪肉 | 60 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 120 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 10 |
|  | 苹果 | 苹果 | 100 |
| 周四 | 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 | 土豆鸡块 | 鸡块 | 50 |
| 土豆 | 30 |
| 小荤 | 肉糜平菇豆腐 | 肉糜 | 30 |
| 豆腐 | 60 |
| 平菇 | 5 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 10 |
| 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 |
| 周五 | 主食 | 白米饭+红薯 | 1-3年级：大米50g,红薯80g | 130 |
| 4-6年级：大米70g,红薯80g | 150 |
| 大荤 | 糖醋排骨 |  |  |
| 小排 | 80 |
|  |  |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 70 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 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 |