天宁区学生带量菜谱（小学）

（套餐十）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 | 主食 | 小米饭 | 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 | 虾仁炒蛋 | 虾仁 | 50 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 小荤 | 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 青椒 | 20 |
| 香干 | 40 |
| 素菜 | 糖醋包菜丝 | 包菜 | 120 |
| 汤 | 酸辣鸭血汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 15 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖2g、醋2g | |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 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 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 生瓜炒炒蛋 | 生瓜 | 55 |
| 鸡蛋 | 35 |
| 素菜 | 木耳大白菜 | 大白菜 | 110 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 奶香馒头 | 馒头 | 30 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、醋3g | |
| 周二 | 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 | / |
|  |  | 鸭肫肝 | 65 |
| 大荤 | 卤汁肫肝 | 青椒 | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 土豆 | 40 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 青椒 | 10 |
| 红椒 | 5 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 120 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 红豆饭 | 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 | 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 80 |
| 小荤 | 有机花菜炒蛋 | 有机花菜 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 油面筋青菜 | 青菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 |
| 海带 | 10 |
|  | 橙子 | 橙子 | 100 |
| 调味品 | | 油12g、盐2.5g、番茄酱5g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 55 |
| 4-6年级：大米70g | 75 |
| 大荤 | 盐水基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 肉糜粉丝 | 肉糜 | 35 |
| 粉丝 | 30 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 110 |
| 绿豆芽 | 10 |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 春卷 | 春卷 | 30 |
| 调味品 | | 油8g、盐2.5g、酱油3g、糖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 | 红烧肉圆 | 肉糜 | 80 |
| 小荤 | 杏鲍菇炒猪肝 | 杏鲍菇 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 猪肝 | 30 |
| 素菜 | 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 |
| 汤 | 白菜虾米汤 | 大白菜 | 15 |
| 虾米 | 5 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油4g、糖5g | |