浦小4.25-4.30带量菜谱

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级大米50g黑米5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,黑米6.8g | 75 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭边腿 | 80 |
| 小荤 | 青椒香干肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 青椒 | 20 |
| 香干 | 40 |
| 素菜 | 干锅包菜 | 包菜 | 100 |
| 青蒜 | 10 |
| 红椒 | 10 |
| 汤 | 青菜鸡蛋汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 青菜 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖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 | 糖醋小排 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | 西葫芦胡萝卜炒蛋 | 西葫芦 | 50 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 油面筋毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 生粉 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 玉米 | 玉米 | 50 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、醋3g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭+蒸饺 | 1-3年级：大米50g,面粉25g,玉米 肉15g | / |
| 4-6年级：大米70g,面粉25g,玉米 肉15g | / |
| 大荤 | 烧汁大排 | 肉排 | 90 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 50 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 生菜 | 110 |
| 汤 | 虾糕萝卜汤 | 白萝卜 | 10 |
| 虾糕 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三  周三 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级：大米70g小米5克 | 70 |
| 4-6年级：大米100g小米5克 | 100 |
| 大荤 | 虾仁炒蛋 | 鸡蛋 | 60 |
|  |  | 虾仁 | 40 |
| 小荤 | /鱼香肉丝 | 土豆/ | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 15 |
| 素菜 | 香菇 | 香菇 | 10 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 菌菇蛋花汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 菌菇 | 10 |
| 木耳 | 2 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 130 |
| 调味品 | | 油12g、盐2.5g、老抽5g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+红薯 | 1-3年级：大米50g,红薯100g | / |
| 4-6年级：大米70g,红薯100g | / |
| 大荤 | 原味鸡块 | 鸡块 | 50 |
| 土豆 | 30 |
| 小荤 | 肉糜粉丝 | 肉糜 | 30 |
| 粉丝 | 25 |
| 大蒜叶 | 10 |
| 素菜 | 芹菜百叶 | 芹菜 | 110 |
| 百叶 | 10 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 调味品 | | 油8g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周五 | 大荤 | 茄汁咕咾肉 | 肉 | 80 |
| 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 |
| 玉米粒 | 10 |
| 青豆 | 10 |
| 方腿 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 素菜 | 三色豆芽 | 豆芽 | 110 |
| 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 白菜鸡蛋汤 | 大白菜 | 25 |
| 鸡蛋 | 2 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 点心 | 奶香馒头 | 牛奶馒头 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油4g、糖5g | |