天宁区学生带量菜谱（小学）

（5.6-5.8）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周四 | 主食 | 白米饭+玉米 | 1-3年级：大米50g，玉米100g | / |
| 4-6年级：大米70g，玉米100g | / |
| 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 | 蒜泥生菜 | 生菜 | 118 |
| 大蒜头 | 2 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 方腿肉 | 5 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周五 | 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 | 酱鸭腿 | 鸭边腿 | 80 |
| 小荤 | 咖喱肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 |
| 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、醋2g、糖5g | |
| 周六 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米70g | 70 |
| 大荤 | 糖醋里脊 | 里脊肉 | 80 |
| 小荤 | 木耳黄瓜炒蛋 | 木耳（水发） | 10 |
| 黄瓜 | 50 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 油面筋毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 南瓜银耳羹 | 南瓜 | 15 |
| 银耳（干） | 2 |
|  | 橙子 | 橙子 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、醋2g、糖5g | |

天宁区学生带量菜谱（小学）

（5.10-5.14）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 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 | 黄焖上腿肉 | 鸡上腿 | 80 |
| 小荤 | 有机花菜肉片 | 肉片 | 30 |
| 有机花菜 | 100 |
| 素菜 | 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 汤 | 紫菜虾皮蛋汤 | 紫菜（干） | 1.5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 虾皮 | 2 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周二 | 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 | 面筋塞肉 | 肉糜 | 55 |
| 油面筋 | 25 |
| 小荤 | 肉糜平菇豆腐 | 肉糜 | 30 |
| 平菇 | 10 |
| 豆腐 | 50 |
| 素菜 | 药芹香干 | 药芹 | 110 |
| 豆腐干 | 10 |
| 汤 | 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 |
| 百页 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米70g | 70 |
| 大荤 | 杭椒牛柳 | 牛柳 | 60 |
| 杭椒 | 20 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 118 |
| 大蒜头 | 2 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
|  | 软面包 | 软面包 | 30 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四  周四 | 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 | 糖醋排骨 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | 黄瓜炒鸡片 | 黄瓜 | 50 |
| 鸡片 | 30 |
| 素菜 | 清炒白菜 | 大白菜 | 120 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 卡通包 | 卡通包 | 30 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米70g | 70 |
| 大荤 | 基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 青椒 | 5 |
| 土豆 | 40 |
| 素菜 | 油面筋青菜 | 青菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 常州豆腐羹 | 嫩豆腐 | 10 |
| 百页 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 鸭血 | 5 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |