浦小带量菜谱5.10-5.14号

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（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 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 90 |
| 小荤 | 有机花菜炒肉片 | 肉片 | 30 |
| 花菜 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 清炒苋菜 | 苋菜 | 120 |
| 汤 | 紫菜虾皮蛋汤 | 紫菜（干） | 1.5 |
| 虾皮 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 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 | 酱鸭翅根 | 鸭翅根 | 90 |
| 小荤 | 西芹百叶炒肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 药芹 | 30 |
| 百叶 | 30 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 15 |
| 粉丝 | 5 |
|  | 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+红薯 | 1-3年级：大米50g,红薯100g | / |
| 4-6年级：大米70g,红薯100g | / |
| 大荤 | 青椒牛柳 | 牛柳 | 60 |
| 青椒 | 20 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 10 |
| 汤 | 虾糕萝卜汤 | 虾糕 | 15 |
| 萝卜 | 20 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周四 | 主食 | 黑米饭+卡通包 | 1-3年级:大米50,黑米5g,卡通包50g | / |
| 1-3年级:大米68.20,黑米6.8g,酸奶100g | / |
| 大荤 | 百叶结红烧肉 | 百叶结 | 20 |
| 猪肉 | 70 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 50 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 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 | 盖浇饭 | 1-3年级:大米60g, | 60 |
| 4-6年级:大米70g, | 70 |
| 大荤 | 自制香酥肉排 | 肉 | 90 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 肉 | 30 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 10 |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油12g、盐2.5g |