带量菜谱浦前小学

（5.17-5.21）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | / |
| 4-6年级：大米70g, | / |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭腿块 | 90 |
| 小荤 | 木耳莴苣炒肉片 | 莴苣 | 45 |
| 肉片 | 30 |
| 木耳 | 10 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 素菜 | 榨菜冬瓜 | 冬瓜 | 100 |
| 榨菜 | 10 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 虾米 | 5 |
| 圣女果 | 圣女果40g |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 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 | 百叶蒸肉 | 百叶 | 40 |
| 前夹肉 | 40 |
| 小荤 | 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 清炒青菜 | 青菜 | 120 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 虾糕 | 15 |
| 萝卜 | 25 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周三 | 主食 | 常州菜咸饭饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 青菜 | 20 |
| 花生 | 15 |
| 肉丝 | 30 |
| 方腿 | 15 |
| 大荤 | 手工黑椒猪排 | 大排 | 100 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 青椒海带丝 | 青椒 | 15 |
| 海带丝 | 135 |
| 汤 | 木耳榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 玉米 | 玉米 | 50 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖2g、咖喱粉3g |
| 周四 | 主食 | 绿豆饭 | 大米 | 80 |
| 绿豆 | 5 |
| 大荤 | 红烧排骨 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | 肉末豆腐 | 豆腐 | 55 |
| 肉末 | 30 |
| 青蒜 | 5 |
| 素菜 | 清炒苋菜 | 苋菜 | 120 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 方腿肉 | 5 |
| 木耳（水发） | 10 |
|  | 香梨 | 香梨 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、醋3g |
| 周五 | 主食 | 小米饭+春卷 | 1-3年级:大米50g,小米5g,春卷35g | / |
| 4-6年级:大米68.2g,小米6.8g,春卷35g | / |
| 大荤 | 奥尔良翅根 | 奥尔良翅根 | 70 |
| 小荤 | 西芹香干肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 药芹 | 20 |
| 香干 | 40 |
| 素菜 | 三色豆芽芽 | 胡萝卜 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 青椒 | 10 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油1g、糖2g |