5.24-5.28学生带量菜谱（浦前小学）

| 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 | 青椒牛柳 | 青椒 | 20 |
| 牛柳 | 60 |
| 小荤 | 荷塘小炒 | 藕片 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 肉丝 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 素菜 | 三色包菜丝 | 包菜 | 100 |
| 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 25 |
| 虾糕 | 20 |
|  | 圣女果 | 圣女果 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 主食 | 燕麦饭+南瓜 | 1-3年级:大米50g,南瓜75g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g南瓜75g | 75 |
| 大荤 | 基围虾 | 基围虾 | 70 |
| 小荤 | 百叶肉片 | 胡萝卜 | 20 |
| 肉片 | 30 |
| 百叶 | 40 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 土豆 | 110 |
| 青椒 | 10 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 调味品 | | 油12g、盐2.5g、番茄酱5g | |
| 周三 | 主食 | 咖喱肉丁盖浇饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 肉丁 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 大荤 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| **汤** | **常州豆腐汤** | 鸡蛋 | 15 |
| 百叶 | 20 |
| 豆腐花 | 30 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 点心 | 卡通包 | 面粉奶黄馅 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 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 | 鹌鹑蛋烧肉 | 小块肉 | 60 |
| 鹌鹑蛋 | 30 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 黄豆芽粉丝 | 黄豆芽 | 50 |
| 粉丝 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 大蒜 | 10 |
| 汤 | 白菜鸡蛋汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 白菜 | 20 |
|  | 水果 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周五 | 主食 | 白米饭+酸奶 | 1-3年级:大米50g,酸奶100g | / |
| 4-6年级:大米70g,酸奶100g | / |
| 大荤 | 香酥肉 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇 | 10 |
| 青菜 | 100 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |