浦小学生带量菜谱（6.7-6.11）

| 日期 | 类别 | 品名 | | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 小米饭 | | 1-3年级：大米50g小米5g | 55 |
| 4-6年级：大米68.2小米6.8g | 75 |
| 大荤 | 虾仁炒蛋 | | 虾仁 | 50 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 小荤 | 有机花菜炒肉片 | | 肉片 | 30 |
| 花菜 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 蒜泥苋菜 | | 苋菜 | 120 |
| 蒜泥 | 5 |
| 汤 | 番茄鸡蛋汤 | | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 圣女果 | | 圣女果 | 100 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | | 1-3年级：大米 | 50 |
| 4-6年级：大米 | 70 |
| 大荤 | 奥尔良翅根 | | 奥尔良翅根 | 70 |
| 小荤 | 三色玉米肉丁 | | 肉丁 | 30 |
| 玉米 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 百叶毛白菜 | | 毛白菜 | 110 |
| 百叶 | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
|  | 春卷 | | 春卷 | 80 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、咖喱2g | |
| 周三 | 主食 | | 米饭 | 1-3年级：面粉80g, | 160 |
| 4-6年级：面粉100g, | 200 |
| 大荤 | | 香炸鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | | 香脆鸡肉圈/ | /鸡肉圈 | 60/ |
| 素菜 | | 三色绿豆芽 | 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 20 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 汤 | | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 2 |
|  | | 香蕉 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 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 | 红烧大排 | | 大排 | 80 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | | 鸡蛋 | 60 |
| 麻油 | 5 |
| 素菜 | 包菜炒粉丝 | | 包菜 | 100 |
| 粉丝 | 10 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | | 萝卜 | 10 |
| 虾糕 | 5 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、糖4g、酱油3g | |
| 周五 | 主食 | 香菇菜肉饭+牛奶馒头 | | 1-3年级：大米70g,牛奶馒头45g | / |
| 4-6年级：大米100g,牛奶馒头45g | / |
| 香菇 | 20 |
| 青菜 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 大荤 | 百叶蒸肉 | | 肉 | 80 |
| 百叶 | 5 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | | 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 土豆 | 100 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | | 粉丝 | 15 |
| 鸭血 | 5 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g | |