**天宁区小学生带量菜谱**

**（6.15-6.18）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米50g | 50 |
| 4-6年级:大米70g | 70 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | 粉丝炒蛋 | 粉丝 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 生菜 | 生菜 | 120 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 奶黄包 | 奶黄包 | 30 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三 | 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 | 酱汁鸭翅根 | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 肉糜 | 30 |
| 素菜 | 蒜泥苋菜 | 苋菜 | 120 |
| 大蒜 | 5 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
|  | 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+玉米 | 1-3年级:大米50g,玉米100g | / |
| 4-6年级:大米70g,玉米100g | / |
| 大荤 | 西芹牛柳 | 牛柳 | 50 |
| 西芹 | 30 |
| 小荤 | 黄瓜木耳炒蛋 | 黄瓜 | 45 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 木耳 | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 糖醋包菜丝 | 包菜 | 120 |
| 汤 | 罗宋汤 | 番茄 | 15 |
| 土豆 | 10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、番茄酱5g |
| 周五 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级:大米50g,小米5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,小米6.8g | 75 |
| 大荤 | 香菇鸡块 | 鸡块 | 80 |
| 香菇 | 10 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 水果黄瓜 | 黄瓜 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、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 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 60 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇 | 10 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 常州豆腐羹 | 嫩豆腐 | 10 |
| 百页 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 鸭血 | 5 |
|  | 油桃 | 油桃 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |