**浦小带量菜谱**

**（6.15-6.18）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 | 主食 | 白米饭+玉米段 | 1-3年级：大米50g,玉米100g | / |
| 4-6年级：大米70g,玉米100 | / |
| 大荤 | 珍珠肉圆 | 肉糜 | 55 |
| 糯米 | 25 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 土豆 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 10 |
| 素菜 | 蒜泥苋菜 | 蒜泥 | 1 |
| 苋菜 | 110 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 2 |
| 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 | 酱汁翅根 | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 美极花菜肉片 | 花菜 | 50 |
| 青椒 | 5 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 肉片 | 30 |
| 素菜 | 蒜泥空心菜 | 空心菜 | 120 |
| 大蒜 | 5 |
| 汤 | 木耳榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 130 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食+酸奶 | 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 | 五香大排 | 大排 | 110 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 黄瓜 | 45 |
| 鸡蛋 | 90 |
| 麻油 | 5 |
| 素菜 | 炒黄瓜 | 黄瓜 | 110 |
| 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+南瓜 | 1-3年级:大米50g,小米5g南瓜100 | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,小米6.8g南瓜100 | 75 |
| 大荤 | 红烧鸡块 | 鸡块 | 80 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 包菜炒粉丝 | 粉丝 | 10 |
| 包菜 | 110 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |