**浦小学生带量菜谱**

**（6.21-6.26）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米 | 55 | |
| 4-6年级:大米68.2g | 75 | |
| 大荤 | 红烧排骨 | 排骨 | 80 | |
| 萝卜 | 10 | |
| 小荤 | 杏鲍菇肉粒 | 杏鲍菇 | 50 | |
| 肉粒 | 30 | |
| 胡萝卜 | 15 | |
| 青椒 | 15 | |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 包菜 | 120 | |
| 蒜泥 | 2 | |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 粉丝 | 2 | |
| 鸡蛋 | 10 | |
|  | 香梨 | 香梨 | 100 | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | | |
| 周二 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级：大米50g燕麦5 g | 50 | |
| 4-6年级：大米70g燕麦5 g | 70 | |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 80 | |
| 小荤 | 西芹香干肉丝 | 肉丝 | 30 | |
| 西芹 | 10 | |
| 胡萝卜 | 10 | |
| 香干 | 50 | |
| 素菜 | 三色绿豆芽 | 青椒 | 10 | |
| 绿豆芽 | 110 | |
| 胡萝卜 | 10 | |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 虾糕 | 15 | |
| 萝卜 | 10 | |
| 水果 | 圣女果 | 圣女果 | 80 | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+山芋 | 1-3年级：大米50g,玉米5g,山芋100g | / | |
| 4-6年级：大米68.2g,玉米6.8g,山芋100g | / | |
| 大荤 | 红烧肉鹌鹑蛋 | 猪肉 | 70 | |
| 鹌鹑蛋 | 10 | |
| 小荤 | 肉米平菇豆腐 | 平菇 | 15 | |
| 肉米 | 30 | |
| 豆腐 | 60 | |
| 素菜 | 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 110 | |
| 木耳（水发） | 10 | |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 方腿 | 5 | |
| 鸡毛菜 | 5 | |
| 鸡蛋 | 10 | |
| 牛肉 | 2 | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | | |
| 周四 | 主食 | 盖浇饭 | 1-3年级：大米50g, | / | |
| 4-6年级：大米70g, | / | |
| 大荤 | 香酥肉排 | 肉排 | 90 | |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 土豆 | 50 | |
| 肉丁 | 30 | |
| 胡萝卜 | 10 | |
| 青椒 | 10 | |
| 平菇 | 5 | |
| 大蒜 | 5 | |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 10 | |
| 鸡蛋 | 10 | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | | |
| 周五 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50g,黑米5g | / |
| 4-6年级:大米68.2g,黑米6.8g | / |
| 大荤 | 椒盐排条配薯条 | 肉条 | 80 |
| 薯条 | 5 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 素菜 | 清炒开洋冬瓜 | 冬瓜 | 110 |
| 开洋 | 5 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 百叶 | 5 |
| 豆腐花 | 5 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油4g、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 | 红烧肉圆 | 肉圆 | 80 | |
| 小荤 | 香酥鸡肉圈 | 鸡肉圈 | 60 | |
| 香干 | 50 | |
| 小荤 | 蚂蚁上树 | 包菜 | 20 | |
| 粉丝 | 80 | |
| 肉米 | 5 | |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 5 | |
| 粉丝 | 10 | |
| 点心 | 牛奶馒头 | 牛奶馒头 | 50 | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | | |