**天宁区小学生带量菜谱**

**（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50g | 50 |
| 4-6年级：大米70g | 70 |
| 大荤 | 素鸡煨肉 | 猪肉 | 80 |
| 素鸡 | 10 |
| 小荤 | 三鲜玉米粒 | 方腿.虾糕 | 30 |
| 玉米粒 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 油面筋 | 10 |
| 大白菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 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 | 白米饭+南瓜 | 1-3年级：大米50g,南瓜100g | / |
| 4-6年级：大米70g,南瓜100g | / |
| 大荤 | 五香鸭块 | 鸭块 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 60 |
| 素菜 | 青椒绿豆芽 | 青椒 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |
| 周三 | 主食 | 玉米饭 | 1-3年级：大米50g,玉米5g | / |
| 4-6年级：大米68.2g,玉米6.8g | / |
| 大荤 | 浇汁大排 | 大排 | 70 |
| 小荤 | 生瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 生瓜 | 60 |
| 素菜 | 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 汤 | 南瓜银耳羹 | 南瓜 | 15 |
| 银耳（干） | 2 |
|  | 奶香馒头 | 奶香馒头 | 30 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米70g | 70 |
| 大荤 | 盐水基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 平菇肉丝豆腐 | 平菇 | 15 |
| 肉丝 | 30 |
| 豆腐 | 45 |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 120 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 水果黄瓜 | 水果黄瓜 | 100 |
| 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 | 红烧狮子头 | 肉糜 | 50 |
| 荸荠 | 15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 蒜泥苋菜 | 苋菜 | 120 |
| 大蒜 | 5 |
| 汤 | 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 |
| 百页 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油4g、糖5g |
| 周六 | 主食 | 燕麦饭+玉米 | 1-3年级:大米50g,燕麦5g，玉米100g | / |
| 4-6年级:大米68.2g,燕麦6.8g，玉米100g | / |
| 大荤 | 年糕烧排骨 | 排骨 | 80 |
| 年糕 | 10 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 60 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 120 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 15 |
| 鸡蛋腐 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |