**天宁区小学生带量菜谱**

**（2021.9.6-9.10）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米72g,燕麦8g | 80 |
| 4-6年级:大米110g,燕麦10g | 120 |
| 大荤 | 糖醋里脊 | 鸡米花 | 110 |
| 小荤 | 平菇肉糜豆腐 | 豆腐 | 65 |
| 平菇 | 15 |
| 肉糜 | 30 |
| 素菜 | 毛白菜 | 毛白菜 | 140 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 40 |
| 鸡蛋 | 12 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 130 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、醋2g |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米80g | 80 |
| 4-6年级：大米120g | 120 |
| 大荤 | 五香大排 | 大排 | 90 |
| 小荤 | 黄瓜鸡片炒蛋 | 鸡蛋 | 15 |
| 黄瓜 | 105 |
| 鸡脯 | 20 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 素菜 | 清炒包菜丝 | 包菜 | 135 |
| 汤 | 雪菜粉丝汤 | 雪菜 | 20 |
| 粉丝 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |
| 周三 | 主食 | 小米饭+玉米棒 | 1-3年级:大米72g,小米8g;玉米棒100g | / |
| 4-6年级:大米110g,小米10g;玉米棒100g | / |
| 大荤 | 红烧基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 大烧百叶肉丝 | 百页 | 45 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 青椒 | 10 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 大白菜 | 140 |
| 油面筋 | 5 |
| 汤 | 木耳榨菜鸡蛋汤 | 木耳（水发） | 5 |
| 榨菜 | 18 |
| 鸡蛋 | 12 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周四 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米72g,黑米8g | 80 |
| 4-6年级:大米110g,黑米10g | 120 |
| 大荤 | 红烧狮子头 | 肉糜 | 90 |
| 小荤 | 三色玉米粒 | 鸡丁 | 30 |
| 玉米粒 | 60 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 15 |
| 素菜 | 包菜粉丝肉糜 | 包菜 | 100 |
| 粉丝 | 10 |
| 肉糜 | 15 |
| 汤 | 紫菜鸡蛋汤 | 紫菜 | 3 |
| 鸡蛋 | 12 |
|  | 奶香馒头 | 奶香馒头 | 30 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米80g | 80 |
| 4-6年级：大米120g | 120 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋烧肉 | 鹌鹑蛋 | 35 |
| 猪肉 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 土豆 | 70 |
| 精肉丝 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 洋葱 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 蒜泥苋菜 | 苋菜 | 140 |
| 蒜头 | 2 |
| 汤 | 南瓜银耳羹 | 南瓜 | 40 |
| 银耳 | 5 |
|  | 苹果 | 苹果 | 120 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g酱油3g、糖5g、醋2g |