**（2021.9.13-9.18）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 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 | 百叶结烧肉 | 猪肉 | 60 |
| 百叶结 | 20 |
| 小荤 | 木须肉 | 鸡蛋 | 15 |
| 肉片 | 15 |
| 黄瓜 | 45 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 100 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青椒 | 5 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸡蛋 | 5 |
| 粉丝 | 10 |
| 鸭血 | 10 |
|  | 桔子 | 桔子 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周二 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级：大米80g,小米5 g | 160 |
| 4-6年级：大米100g,小米5g | 200 |
| 大荤 | 红烧鸭翅根 | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 清炒苋菜 | 苋菜 | 120 |
| 汤 | 白菜豆腐汤 | 白菜 | 10 |
| 豆腐 | 15 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 菜肉咸饭+蒸南瓜 | 1-3年级：大米70g、南瓜100g | / |
| 4-6年级：大米100g、南瓜100g | / |
| 香菇 | 20 |
| 青菜 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 大荤 | 滑油大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 蒜叶胡萝卜丝 | 胡萝卜 | 115 |
| 大蒜 | 5 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 百叶 | 15 |
| 豆腐 | 5 |
|  |  | 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | | 油14g、盐2.5g | |
| 周四 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米50g,燕麦5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,燕麦6.8g | 75 |
| 大荤 | 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 80 |
| 小荤 | 木耳生瓜肉片 | 生瓜 | 50 |
| 肉片 | 30 |
| 木耳 | 10 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 土豆 | 100 |
| 青椒 | 20 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 方腿肉 | 5 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 香蕉 | | 香蕉100 | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、番茄酱5g | |
| 周五 | 主食 | 玉米饭 | 1-3年级：大米50g,玉米粒5g | 55 |
| 4-6年级：大米68.2g,玉米粒6.8g | 75 |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 90 |
| 鲜香菇 | 10 |
| 小荤 | 西芹香干肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 香干 | 60 |
|  | 西芹 | 10 |
| 素菜 | 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 木耳 | 10 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周六 | 主食 | 白米饭+酸奶 | 1-3年级:大米50g酸奶100g | / |
| 4-6年级:大米68.2g酸奶100g | / |
| 大荤 | 珍珠肉丸 | 肉糜 | 60 |
| 葱姜 | 2 |
| 糯米 | 10 |
| 小荤 | 宫保鸡丁 | 鸡脯 | 30 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 10 |
| 素菜 | 平菇豆腐 | 豆腐 | 100 |
| 平菇 | 5 |
| 大蒜 | 5 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 紫菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |