红梅小学学生带量菜谱

（9月22日-9月24日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 1-3年级:大米80g，玉米棒100g | / |
| 4-6年级:大米120g，玉米棒100g | / |
| 大荤 | 土豆煨牛腩 | 土豆 | 40 |
| 牛腩 | 70 |
| 小荤 | 平菇肉糜豆腐 | 平菇 | 20 |
| 肉糜 | 30 |
| 豆腐 | 50 |
| 素菜 | 油面筋青菜 | 油面筋 | 5 |
| 青菜 | 125 |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖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 | 100 |
| 大荤 | 五香鸭块 | 鸭块 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 西红柿 | 80 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 清炒大白菜 | 大白菜 | 130 |
| 汤 | 鸭血豆腐汤 | 鸭血 | 10 |
| 豆腐花 | 15 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周五 | 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 | 素鸡煨肉 | 素鸡 | 30 |
| 猪肉 | 70 |
| 小荤 | 玉米粒鸡丁 | 玉米粒 | 60 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 鸡脯 | 30 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 |
| 绿豆芽 | 120 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |