学生带量菜谱（浦小）

（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 | 燕麦饭 | 大米 | 80 |
| 燕麦 | 5 |
| 大荤 | 素鸡红烧肉 | 素鸡 | 30 |
| 肉 | 80 |
| 小荤 | 木须肉 | 鸡蛋 | 20 |
| 肉片 | 20 |
| 黄瓜 | 60 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 素菜 | 三色绿豆芽 | 豆芽 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 10 |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 130 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 主食 | 咖喱鸡丁盖浇饭 | 大米 | 100 |
| 土豆 | 65 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 鸡丁 | 40 |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 90 |
| 小荤 | / | / | / |
|  |  | 猪猪包 | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、咖喱3g | |
| 周五 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 大米 | 80 |
| 玉米棒 | 100 |
| 大荤 | 西芹牛柳 | 西芹 | 25 |
| 牛柳 | 75 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 80 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 素菜 | 百叶毛白菜 | 毛白菜 | 125 |
| 百叶 | 15 |
| 汤 | 鸭血粉丝 | 粉丝 | 15 |
| 鸭血 | 15 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |