红梅小学学生带量菜谱（夏秋季-小学）

（9月26日-9月30日）

| 日期 | | 类别 | | 品名 | | 主配料 | | 克重（生重/g） | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 | | 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 | | 80 | |
| 小荤 | | 番茄炒蛋 | | 番茄 | | 65 | |
| 鸡蛋 | | 35 | |
| 素菜 | | 木耳白菜 | | 木耳（水发） | | 5 | |
| 大白菜 | | 130 | |
| 汤 | | 冬瓜肉丝海带汤 | | 冬瓜 | | 15 | |
| 肉丝 | | 10 | |
| 海带 | | 5 | |
|  | | 奶香馒头 | | 奶香馒头 | | 30 | |
| 调味品 | | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | | | |
| 周一 | | 主食 | | 玉米饭 | | 1-3年级:大米72g,玉米8g | | 80 | |
| 4-6年级:大米110g,玉米10g | | 120 | |
| 大荤 | | 红烧狮子头 | | 肉糜 | | 80 | |
| 鸡蛋 | | 5 | |
| 小荤 | | 咖喱土豆鸡丁 | | 土豆 | | 50 | |
| 胡萝卜 | | 10 | |
| 鸡丁 | | 30 | |
| 素菜 | | 手撕包菜 | | 包菜 | | 120 | |
| 汤 | | 榨菜木耳肉丝蛋汤 | | 榨菜 | | 10 | |
| 木耳（水发） | | 5 | |
| 肉丝 | | 5 | |
| 鸡蛋 | | 10 | |
|  | | 酸奶 | | 酸奶 | | 100 | |
| 调味品 | | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、咖喱3g | | | |
| 周二 | | 主食 | | 白米饭+南瓜 | | 1-3年级:大米80g,南瓜100g | | / | |
| 4-6年级:大米120g,南瓜100g | | / | |
| 大荤 | | 盐水基围虾 | | 基围虾 | | 80 | |
| 小荤 | | 杏鲍菇肉粒 | | 杏鲍菇 | | 70 | |
| 肉粒 | | 30 | |
| 胡萝卜 | | 10 | |
| 素菜 | | 三色黄豆芽 | | 青椒 | | 10 | |
| 黄豆芽 | | 90 | |
| 木耳（水发） | | 5 | |
| 汤 | | 香菜银鱼羹 | | 香菜 | | 2 | |
| 银鱼 | | 8 | |
| 鸡蛋 | | 15 | |
| 调味品 | | | | 油10g、盐2.5g | | | |
| 周三 | | 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 | | 五香鸡腿 | | 鸡腿 | | 80 | |
| 小荤 | | 木耳生瓜炒肉片 | | 肉片 | | 30 | |
| 生瓜 | | 60 | |
| 木耳（水发） | | 5 | |
| 胡萝卜 | | 5 | |
| 素菜 | | 油面筋白菜 | | 白菜 | | 120 | |
| 油面筋 | | 5 | |
| 汤 | | 番茄蛋汤 | | 番茄 | | 15 | |
| 鸡蛋 | | 10 | |
|  | | 旺旺米饼 | | 旺旺米饼 | | 30 | |
| 调味品 | | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | | | |
| 周四 | | 主食 | | 双米饭 | | 1-3年级:大米72g,小米8g | | 80 | |
| 4-6年级:大米110g,小米10g | | 120 | |
| 大荤 | | 咖喱土豆牛肉 | | 土豆 | | 20 | |
| 牛肉 | | 70 | |
| 小荤 | | 蚂蚁上树 | | 肉糜 | | 30 | |
| 粉丝 | | 60 | |
| 素菜 | | 香菇青菜 | | 青菜 | | 130 | |
| 香菇 | | 10 | |
| 汤 | | 雪菜豆腐汤 | | 豆腐 | | 15 | |
| 雪菜 | | 5 | |
|  | | 香蕉 | | 香蕉 | | 120 | |
| 调味品 | | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、咖喱粉3g | | | |