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 |