学生带量菜谱（浦小）

（9月26日-9月30日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 绿豆饭 | 大米 | 80 |
| 绿豆 | 5 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋煨肉 | 猪肉 | 75 |
| 鹌鹑蛋 | 25 |
| 小荤 | 宫保鸡丁 | 土豆 | 65 |
| 鸡丁 | 35 |
| 胡萝卜 | 12 |
| 花生米 | 6.5 |
| 中椒 | 6.5 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 140 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、番茄酱5g、酱油3g、糖5g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭+红薯 | 大米 | 80 |
| 红薯 | 100 |
| 大荤 | 盐水基围虾 | 基围虾 | 100 |
| 小荤 | 杏鲍菇肉片 | 杏鲍菇 | 65 |
| 肉 | 40 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 素菜 | 西芹百叶丝 | 西芹 | 90 |
| 百叶丝 | 45 |
| 汤 | 菜汁牛肉羹 | 鸡毛菜 | 2 |
| 牛肉 | 5 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周三 | 主食 | 黑米饭+奶香馒头 | 大米 | 80 |
| 黑米 | 5 |
| 面粉 | 40 |
| 大荤 | 手工面筋塞肉 | 肉糜 | 65 |
| 油面筋 | 30 |
| 小荤 | 生瓜木耳炒蛋 | 生瓜 | 65 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 胡萝卜 | 7.5 |
| 木耳（水发） | 7.5 |
| 素菜 | 油面筋白菜 | 白菜 | 125 |
| 油面筋 | 15 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周四 | 主食 | 扬州炒饭 | 大米 | 100 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 玉米籽 | 15 |
| 青豆 | 15 |
| 方腿 | 30 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 大荤 | 香酥炸猪排 | 猪排 | 100 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 咖喱土豆片 | 土豆 | 140 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 80 |
| 调味品 | | 油12g、盐2.5g、咖喱2g | |
| 周日 | 主食 | 双米饭 | 大米 | 80 |
| 小米 | 5 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭块 | 100 |
| 小荤 | 木耳莲藕炒肉片 | 肉片 | 40 |
| 莲藕 | 65 |
| 木耳（水发） | 7.5 |
| 胡萝卜 | 7.5 |
| 素菜 | 炒白菜 | 白菜 | 125 |
| 汤 | 常州豆腐羹 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 橘子 | 橘子 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |