| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五10.8 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米50g,燕麦5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,燕麦6.8g | 75 |
| 大荤 | 咖喱鸡块 | 鸡块 | 80 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 50 |
| 蒜泥 | 2 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 白菜粉丝 | 白菜 | 120 |
| 粉丝 | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
|  | 春卷 | 春卷 | 50 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周六10.9 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米50g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g, | 75 |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 肉糜 | 70 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 百叶 | 5 |
| 小荤 | 三色玉米粒肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 玉米粒 | 55 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 素菜 | 糖醋包菜 | 胡萝卜 | 10 |
| 包菜 | 110 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 15 |
| 虾糕 | 10 |
|  | 桔子 | 桔子 | 65 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g | |

**浦小带量菜谱**10.11-10.15）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 1-3年级:大米50g,玉米棒100g | / |
| 4-6年级:大米70g,玉米棒100g | / |
| 大荤 | 奥尔良翅根 | 鸡翅根 | 80 |
| 小荤 | 肉米香菇豆腐 | 肉米 | 30 |
| 香菇 | 10 |
| 豆腐 | 60 |
| 素菜 | 清炒白菜 | 白菜 | 120 |
| 汤 | 青菜平菇蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 青菜 | 10 |
| 平菇 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周二 | 主食 | 黑米杂粮饭 | 1-3年级:大米50g,黑米5g | / |
| 4-6年级:大米68.2g,黑米6.8g | / |
| 大荤 | 红烧排骨 | 排骨 | 90 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 麻油 | 2 |
| 素菜 | 毛白菜木耳 | 毛菜 | 110 |
| 木耳 | 10 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 2 |
| 西红柿 | 15 |
| 桔子 | | 桔子 | 60 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、蒸肉粉5g | |
| 周五 | 主食 | 咖喱肉丁盖浇饭+酸奶 | 1-3年级:大米50g酸奶100g | / |
| 4-6年级:大米70g酸奶100g | / |
| 肉丁 | 30 |
| 青椒 | 20 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 90 |
| 点心 | 紫薯包 | 面粉 | 30 |
| 紫薯馅 | 10 |
| 汤 | 虾米紫菜蛋汤 | 虾米 | 15 |
| 紫菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周四 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级：大米50g,无核红枣10g | / |
| 4-6年级：大米70g,无核红枣10g | / |
| 大荤 | 香酥肉柳 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 西红柿 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 葱花 | 2 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 10 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 木耳 | 5 |
| 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 120 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖4g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米70g, | 70 |
| 大荤 | 五香肉圆 | 肉 | 80 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 小荤 | 三色莴苣肉片 | 莴苣 | 45 |
| 肉片  胡萝卜  木耳 | 30  10  5 |
| 素菜 | 糖醋包菜 | 包菜 | 110 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 20 |
| 粉丝 | 10 |
| 其他 | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g | |