**天宁区学生带量菜谱（夏秋季-小学）**

（10.8-10.9）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 1-3年级:大米80g,玉米棒100g | / |
| 4-6年级:大米120g,玉米棒100g | / |
| 大荤 | 糖醋里脊 | 里脊肉 | 90 |
| 小荤 | 肉糜粉皮 | 肉米 | 35 |
| 粉皮 | 65 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 白菜 | 125 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g、醋2g | |
| 周六 | 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 | 红烧鸭翅 | 鸭翅 | 90 |
| 小荤 | 肉丝平菇豆腐 | 肉丝 | 30 |
| 豆腐 | 50 |
| 排骨 | 10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 120 |
| 香菇 | 15 |
| 汤 | 榨菜木耳肉糜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 木耳（水发） | 3 |
| 肉糜 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 酸奶 | | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |

**天宁区学生带量菜谱（夏秋季-小学）**

（10.11-10.15）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米72g,燕麦8g | 80 |
| 4-6年级:大米110g,燕麦10g | 120 |
| 大荤 | 百叶结煨肉 | 五花肉 | 60 |
| 百叶结 | 30 |
| 小荤 | 三色莴苣炒蛋 | 莴苣 | 45 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 清炒包菜 | 包菜 | 130 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带（水发） | 5 |
|  | 沙琪玛 | 沙琪玛 | 20 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米80g, | 80 |
| 4-6年级：大米120g, | 120 |
| 大荤 | 椒盐基围虾 | 基围虾 | 90 |
| 小荤 | 肉丝炒茄子 | 肉丝 | 30 |
| 茄子 | 70 |
| 素菜 | 毛白菜百叶 | 毛菜 | 115 |
| 百叶 | 20 |
| 汤 | 银耳南瓜羹 | 银耳 | 10 |
| 南瓜 | 20 |
| 酸奶 | | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级:大米72g,小米8g | 80 |
| 4-6年级:大米110g,小米10g | 120 |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 90 |
| 小荤 | 酱爆肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 青椒 | 20 |
| 豆腐干 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 大白菜 | 120 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米80g, | 80 |
| 4-6年级：大米120g, | 120 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 排骨 | 90 |
| 小荤 | 玉米粒鸡丁 | 玉米粒 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 鸡丁 | 30 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 |
| 绿豆芽 | 120 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 2 |
| 方腿肉 | 5 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 水果 | 香梨 | 30 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖4g | |
| 周五 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级:大米72g,红豆8g | 80 |
| 4-6年级:大米110g,红豆10g | 120 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 肉糜 | 85 |
| 面筋 | 5 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 蒜泥生菜 | 生菜 | 120 |
| 大蒜头 | 5 |
| 汤 | 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 20 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 其他 | 奶黄包 | 奶黄包 | 30 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g | |