**天宁区学生带量菜谱（夏秋季-小学）**

（10.18-10.22）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 小米杂粮饭 | 1-3年级:大米72g,小米8g | 80 |
| 4-6年级:大米110g,小米10g | 120 |
| 大荤 | 香酥鱼排 | 鱼排 | 90 |
| 小荤 | 三丝炒肉丝 | 青椒 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 土豆 | 60 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 糖醋包菜丝 | 包菜 | 130 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 鸡蛋 | 5 |
|  | 水果 | 桔子 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g，醋3g |
| 周二 | 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 | 鹌鹑蛋煨肉 | 五花肉 | 70 |
| 鹌鹑蛋 | 20 |
| 小荤 | 肉糜雪菜豆腐 | 肉糜 | 30 |
| 豆腐 | 60 |
| 雪菜 | 10 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 大白菜 | 120 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带（水发） | 5 |
| 点心 | 牛奶馒头 | 15 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖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 | 西芹牛柳 | 牛柳 | 60 |
| 西芹 | 30 |
| 小荤 | 什锦肉丁 | 青椒 | 10 |
| 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 花生米 | 5 |
| 素菜 | 青菜百叶 | 百叶 | 10 |
| 青菜 | 120 |
| 汤 | 紫菜虾米蛋汤 | 紫菜 | 10 |
| 虾米 | 2 |
| 鸡蛋 | 5 |
|  |  |
| 点心 | 软面包 | 30 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周四 | 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 | 香菇鸡块 | 鸡块 | 85 |
| 香菇 | 5 |
| 小荤 | 胡萝卜大蒜肉丝 | 胡萝卜 | 60 |
| 大蒜 | 10 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 生菜 | 生菜 | 130 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 2 |
| 方腿肉 | 5 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖4g、酱油3g |
| 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 | 五香大排 | 大排 | 90 |
| 小荤 | 海带炒蛋 | 海带 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 炒毛白菜 | 毛白菜 | 130 |
| 汤 | 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 20 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 其他 | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g |