浦小学生带量菜谱

（10.25-10.29）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 名称 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 主食 | 白米饭+桔子（1个） | 1-3年级大米 | 50 |
| 4-6年级大米 | 70 |
| 桔子（1个） | 50 |
| 大荤 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 如意菜肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 黄豆芽 | 50 |
| 百叶 | 5 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 蔬菜 | 香菇青菜 | 香菇+青菜 | 120 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 15 |
| 粉丝 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 主食 | 赤豆饭 | 1-3年级大米：50 赤豆：5 | 55 |
| 4-6年级大米：68.2 赤豆：6.8 | 75 |
| 大荤 | 盐水基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 海带肉丝 | 海带 | 50 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青椒 | 5 |
|  | 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 |
| 汤 | 榨菜豆腐汤 | 豆腐 | 10 |
| 榨菜 | 5 |
|  | 玉米肉饺子 | 饺子 | 50 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周三 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级大米：50 黑米：5 | 55 |
| 4-6年级大米：68.2 黑米：6.8 | 75 |
| 大荤 | 珍珠肉圆 | 糯米 | 5 |
| 肉米 | 65 |
| 小荤 | 鱼香肉米茄子 | 茄子 | 55 |
| 肉米 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 蔬菜 | 炒白菜 | 白菜 | 120 |
| 蒜泥 | 2 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜（干） | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 玉米 | 玉米 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级大米：50 燕麦：5 | 55 |
| 4-6年级大米：68.2燕麦：6.8 | 75 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | 大烧百叶肉片 | 百叶 | 45 |
| 肉片 | 30 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 蔬菜 | 包菜粉丝 | 粉丝 | 10 |
| 包菜 | 110 |
| 汤 | 菌菇蛋羹 | 金针菇 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 130 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、番茄酱3g |
| 周五 | 主食 | 咖喱肉丁盖浇饭 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 1-3年级大米 | 70 |
| 4-6年级大米 | 100 |
| 大荤 | 香酥自制大排 | 大排 | 80 |
| 包裹粉 | 5 |
| 点心 | 卡通包 | 面粉 | 50 |
| 馅料 | 10 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、咖喱粉3g |

天宁区小学生带量菜谱

（11.1-11.5）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 名称 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 主食 | 白米饭+山芋 | 1-3年级大米 | 50 |
| 4-6年级大米 | 70 |
| 山芋 | 100 |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 胡萝卜炒蛋 | 胡萝卜 | 50 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 大蒜叶 | 10 |
| 蔬菜 | 青椒香干丝 | 青椒 | 20 |
| 白干 | 90 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带虾米汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 2 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 主食 | 白米饭+玉米棒 | 1-3年级大米 | 50 |
| 4-6年级大米 | 70 |
| 玉米棒 | 80 |
| 大荤 | 葱烤鸭腿 | 鸭翅根 | 100 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 蔬菜 | 翡翠银牙 | 绿豆芽 | 100 |
| 韭菜 | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 绿豆银耳汤 | 绿豆  | 25 |
| 银耳（干） | 2 |
| 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：50 小米：5 | 55 |
| 4-6年级大米：68.2 小米：6.8 | 75 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋烧肉 | 鹌鹑蛋 | 20 |
| 前夹肉 | 70 |
| 小荤 | 宫爆鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 40 |
| 花生米 | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 蔬菜 | 三色包菜 | 包菜 | 110 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 红椒 | 10 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 豆渣饼 | 5 |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级大米：50红豆：5 | 55 |
| 4-6年级大米：68.2 红豆：6.8 | 75 |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 土豆 | 30 |
| 牛肉 | 50 |
| 小荤 | 杏鲍菇肉片 | 杏鲍菇 | 50 |
| 肉片 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 蔬菜 | 油面筋毛白菜 | 油面筋 | 10 |
| 毛白菜 | 110 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周五 | 主食 | 扬州萝卜干炒饭+卡通包 | 萝卜干 | 10 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 玉米籽 | 20 |
| 青豆 | 5 |
| 方腿 | 15 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 大蒜叶 | 2 |
| 1-3年级大米 | 70 |
| 4-6年级大米 | 100 |
| 卡通包（1个） | 50 |
| 大荤 | 上校鸡块 | 上校鸡块（5个） | 80 |
| 蔬菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 120 |
| 蒜泥 | 2 |
| 汤 | 罗宋汤 | 番茄 | 20 |
| 土豆 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油12g、盐2.5g |