浦小小学生带量菜谱

（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 | 西芹牛柳 | 牛柳 | 80 |
| 西芹 | 20 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 西红柿 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 蔬菜 | 青椒土豆丝 | 青椒 | 10 |
| 土豆 | 90 |
| 胡萝卜 | 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 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 肉米 | 5 |
| 麻油 | 5 |
| 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 | 扬州蛋炒饭+卡通包 |  |  |
| 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 | 香酥鸡米花 | 鸡米花 | 80 |
| 蔬菜 | 木耳白菜 | 白菜 | 120 |
| 木耳 | 2 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 20 |
| 虾糕 | 15 |
| 调味品 | | 油12g、盐2.5g | |