带量菜谱（浦前小学）

（11.29-11.12.3）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50g，黑米5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,黑米6.8g | 75 |
| 大荤 | 黄金蛋饺 | 蛋饺 | 80 |
| 小荤 | 莲藕肉 | 青椒 | 5 |
| 肉片 | 15 |
| 藕 | 45 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 大白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 金针菇 | 1.5 |
| 淀粉 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香梨 | 香梨 | 50 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周二 | 主食 | 白米饭+牛奶馒头 | 1-3年级:大米50g,面粉40g | / |
| 4-6年级:大米70g面粉40g | / |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 百叶 | 40 |
| 卷肉 | 40 |
| 小荤 | 肉汁萝卜 | 肉糜 | 30 |
| 萝卜 | 100 |
| 素菜 | 清炒青菜 | 香菜 | 120 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 主食 | 小米饭 | 1-3年级：大米50g小米5g | 55 |
| **周三** |
| 4-6年级：大米68.2小米6.8g | 75 |
| 大荤 | 香酥肉粒 | 面粉 | 5 |
| 鸡肉粒 | 80 |
| 小荤 | 胡萝卜香干肉丝 | 胡萝卜 | 40 |
| 香干 | 10 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 干锅包菜 | 包菜 | 100 |
| 青蒜 | 10 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 10 |
| 虾糕 | 10 |
|  | 砂糖橘 | 桔 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周四 | 主食 | 白米饭+山芋 | 1-3年级：大米50g,山芋80g | / |
| 4-6年级：大米70g,山芋80g | / |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 杏鲍菇 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 青椒海带丝 | 青椒 | 10 |
| 海带 | 110 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖4g、酱油3g |
| 周五 | 主食 | 盖浇饭+猪猪包 | 1-3年级：大米70g,猪猪包50 | 70 |
| 4-6年级：大米100g猪猪包50 | 100 |
| 香菇 | 20 |
| 青菜 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 90 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 土豆/ | /90 |
| 肉丁 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 15 |
| 虾米 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g |