小学生带量菜谱

（12.13-12.17）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级:大米50g,红豆5g | 55 |
| 4-6年级:大米68g,红豆7g | 75 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋煨肉 | 猪肉 | 60 |
| 鹌鹑蛋 | 20 |
| 小荤 | 宫保鸡丁 | 土豆 | 50 |
| 鸡丁 | 25 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 花生米 | 5 |
| 中椒 | 5 |
| 素菜 | 蒜泥菊花菜 | 菊花菜 | 115 |
| 蒜泥 | 5 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、番茄酱5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 主食 | 白米饭+红薯 | 1-3年级：大米50g,红薯100g | / |
| 4-6年级：大米70g,红薯100g | / |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 杏鲍菇肉粒 | 杏鲍菇 | 50 |
| 肉粒 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 白菜 | 80 |
| 木耳 | 40 |
| 汤 | 萝卜肉米汤 | 萝卜 | 15 |
| 肉米 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周三 | 主食 | 黑米饭+煎饺 | 1-3年级：大米50g,面粉40g | / |
| 4-6年级：大米70g,面粉40g | / |
| 大荤 | 茄汁咕咾肉 | 肉 | 55 |
| 茄汁 | 5 |
| 小荤 | 莴苣木耳炒蛋 | 莴苣 | 50 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 素菜 | 糖醋包菜 | 包菜 | 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 |
| 周四 | 主食 | 双米饭 | 1-3年级:大米50g,小米5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,小米6.8g | 75 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 木耳莲藕炒肉片 | 肉片 | 30 |
| 莲藕 | 50 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 10 |
| 汤 | 常州豆腐羹 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 120 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周五 | 主食 | 扬州炒饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 玉米籽 | 10 |
| 青豆 | 10 |
| 方腿 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 大荤 | 西芹牛柳/ | 牛柳 | 80 |
| 西芹/ | 10/ |
| 素菜 | 大烧百叶 | 百叶 | 80 |
| 胡萝卜 | 10 |  |  |
| 青椒木耳 | 10 |  |  |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 奶香馒头 | 牛奶馒头 | 80 |
| 调味品 | 油12g、盐2.5g、咖喱2g |