**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 | 白米饭 | 1-3年级:大米80g | 80g |
| 4-6年级:大米120g | 120g |
| 大荤 | 香炸鸡腿 | 鸡腿 | 90 |
| 小荤 | 肉糜粉丝 | 肉糜 | 30 |
| 粉丝 | 60 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 大白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 青菜平菇豆腐汤 | 豆腐 | 10 |
| 青菜 | 10 |
| 平菇 | 5 |
|  |  |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周二 | 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 | 百叶卷肉 | 百叶 | 30 |
| 肉糜 | 60 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 西红柿 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 毛白菜木耳 | 毛菜 | 110 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 10 |
| 米饼 | | 米饼 | 30 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米80g | 80g |
| 4-6年级:大米120g | 120g |
| 大荤 | 五香鸭翅 | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉片 | 青椒 | 10 |
| 土豆 | 50 |
| 肉片 | 30 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 10 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g.咖喱粉5g | |
| 周四 | 主食 | 红枣饭+南瓜 | 1-3年级:大米72g,红枣8g,南瓜100g | / |
| 4-6年级:大米110g,红枣10g,南瓜100g | / |
| 大荤 | 海带结煨肉 | 五花肉 | 60 |
| 海带结 | 30 |
| 小荤 | 三色莴苣炒蛋 | 莴苣 | 40 |
| 火腿 | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 蒜泥生菜 | 生菜 | 115 |
| 蒜泥 | 5 |
| 汤 | 紫菜虾米汤 | 紫菜 | 10 |
| 虾米 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖4g、酱油2g | |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米80g | 80g |
| 4-6年级:大米120g | 120g |
| 大荤 | 咕咾肉 | 精肉丁 | 60 |
|  |  |
| 小荤 | 肉糜炖蛋 | 肉糜 | 30 |
| 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 糖醋包菜 | 包菜 | 120 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 20 |
| 粉丝 | 10 |
| 其他 | 奶香馒头 | 奶香馒头 | 30 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g.醋5g | |