**小学生带量菜谱**

（12.20-12.24）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+卡通包 | 1-3年级:大米50g,包35g | / |
| 4-6年级:大米70g,包35g | / |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 排骨 | 90 |
| 小荤 | 西芹鸡丁 | 鸡丁 | 30 |
| 西芹 | 60 |
| 素菜 | 木耳大白菜 | 白菜 | 110 |
| 木耳 | 10 |
| 汤 | 青菜平菇蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 青菜 | 10 |
| 平菇 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周二 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米50g,燕麦5g | / |
| 4-6年级:大米68g,燕麦7g | / |
| 大荤 | 椒盐龙利鱼 | 龙利鱼 | 90 |
| 小荤 | 胡葱肉糜豆腐 | 肉糜 | 30 |
| 豆腐 | 50 |
| 胡葱 | 10 |
| 素菜 | 毛白菜百叶 | 毛菜 | 110 |
| 百叶 | 20 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 虾糕 | 15 |
| 萝卜 | 15 |
| 饺子 | 饺子 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、蒸肉粉5g |
| 周三 | 主食 | 肉丝花生香菇菜咸饭+春卷 | 1-3年级:大米50g，春卷80g | / |
| 4-6年级:大米70g，春卷80g | / |
| 肉 | 30 |
| 花生 | 20 |
| 青菜香菇丁 | 40 |
| 方腿 | 10 |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 90 |
| 素菜 | 肉汁素鸡 | 素鸡 | 90 |
| 肉 | 30 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周四 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级：大米50g,红豆10g | / |
| 4-6年级：大米70g,红豆10g | / |
| 大荤 | 红烧狮子头 | 肉米 | 80 |
| 糯米 | 10 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 西红柿 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 肉汁萝卜 | 萝卜 | 110 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 鸡毛菜 | 10 |
| 方腿 | 10 |
| 牛肉 | 15 |
|  | 玉米 | 玉米 | 90 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖4g |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米70g, | 70 |
| 大荤 | 五香鸭翅根 | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 藕夹肉 | 藕夹肉 | 60 |
| 素菜 | 三色包菜 | 包菜 | 110 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 10 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 20 |
| 粉丝 | 10 |
| 其他 | 平安果 | 平安果 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g |

**浦小小学生带量菜谱**

（12.27-12.31）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 黑米杂粮饭 | 1-3年级:大米50g，黑米5g | / |
| 4-6年级:大米68g,黑米7g | / |
| 大荤 | 奥尔良翅根 | 奥尔良翅根 | 80 |
| 小荤 | 雪菜肉米粉皮 | 粉皮 | 50 |
| 肉米 | 30 |
| 雪菜 | 10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 10 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 10 |
| 虾糕 | 10 |
|  | 黄金牛奶馒头 | 牛奶馒头 | 35 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周二 | 主食 | 燕麦杂粮饭 | 1-3年级:大米50g,燕麦5g | / |
| 4-6年级:大米68.2g,燕麦6.8g | / |
| 大荤 | 鹌鹑蛋煨肉 | 肉 | 80 |
| 蛋 | 20 |
| 小荤 | 酱爆豆干肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 西芹 | 10 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 香干 | 40 |
| 素菜 | 双色菠菜 | 菠菜 | 80 |
| 百叶 | 5 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 10 |
| 木耳 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 花卷 | 60 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、蒸肉粉5g |
| 周三 | 主食 | 白米饭+砂糖橘 | 1-3年级:大米50g,砂糖橘50 | / |
| 4-6年级:大米70g,砂糖橘50 | / |
| 大荤 | 黄金蛋饺 | 蛋饺 | 90 |
| 小荤 | 莴苣鸡片 | 莴苣 | 70 |
| 鸡片 | 30 |
| 素菜 | 木耳白菜 | 白菜 | 110 |
| 木耳 | 10 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
|  |  |  |  |
| 周四 | 主食 | 白米饭+酸奶 | 1-3年级：大米50g,酸奶100g | / |
| 4-6年级：大米70g,酸奶100g | / |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 120 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 50 |
| 麻油 | 5 |
| 素菜 | 清炒菊花菜 | 菊花菜 | 120 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖4g、酱油3g |
| 周五 | 主食 | 扬州炒饭 | 1-3年级：大米50g, | / |
| 4-6年级：大米70g, | / |
| 玉米粒 | 20 |
| 方腿 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 大荤 | 原味鸡块 | 鸡块 | 120 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉片 | 胡萝卜 | 10 |
| 土豆 | 70 |
| 青椒 | 10 |
| 肉片 | 30 |
| 山芋 | 山芋 | 山芋 | 110 |
| 汤 | 白菜粉丝鸡蛋汤 | 粉丝 | 10 |
| 白菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g |