浦小小学生带量菜谱

（2022.1.4-1.7）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 | 主食 | 赤豆饭 | 1-3年级大米：50 赤豆：5 | 55 |
| 4-6年级大米：68赤豆：7 | 75 |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 90 |
| 小荤 | 海带肉丝 | 海带 | 50 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青椒 | 5 |
|  | 百叶菠菜 | 菠菜 | 120 |
| 汤 | 青菜豆腐鸡蛋汤 | 青菜 | 10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 豆腐 | 15 |
|  | 芦柑 | 芦柑 | 60 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周三 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级大米：50 黑米：5 | 55 |
| 4-6年级大米：68 黑米：7 | 75 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋 | 15 |
| 肉米 | 65 |
| 小荤 | 鱼香肉米茄子 | 茄子 | 55 |
| 肉米 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 蔬菜 | 木耳白菜 | 白菜 | 120 |
| 木耳 | 2 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜（干） | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 春卷 | 春卷 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级大米：50 燕麦：5 | 55 |
| 4-6年级大米：68燕麦：7 | 75 |
| 大荤 | 茄汁龙利鱼 | 龙利鱼 | 80 |
| 小荤 | 大烧百叶肉片 | 百叶 | 45 |
| 肉片 | 30 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 蔬菜 | 香菇青菜 | 香菇 | 10 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 菌菇蛋羹 | 金针菇 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 130 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、番茄酱3g |
| 周五 | 主食 | 咖喱肉丁盖浇饭+卡通包 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 1-3年级大米 | 70 |
| 4-6年级大米 | 100 |
| 卡通包（1个） | 50 |
| 大荤 | 滑油大排 | 大排 | 100 |
| 面粉 | 5 |
| 蔬菜 | 咖喱土豆肉丁 | 莴苣 | 50 |
| 木耳（水发） | 10 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 50 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、咖喱粉3g |