华润学生带量菜谱

（套餐一）

| 日期 | 类别 | 品名 | | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 米饭+达利园 | | 1-3年级：大米50g，面粉40g | / |
| 4-6年级：大米70g，面粉40g | / |
| 大荤 | 盐水基围虾 | | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 红烧百叶肉丝 | | 百叶丝 | 60 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 青菜香菇 | | 香菇 | 5 |
| 青菜 | 115 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | | 番茄 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周二 | 主食 | 花生饭 | | 1-3年级:大米50g,花生5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,花生6.8g | 75 |
| 大荤 | 萝卜煨肉 | | 萝卜 | 25 |
| 肉块 | 55 |
| 小荤 | 葱油炖蛋 | | 香葱 | 5 |
| 鸡蛋 | 85 |
| 素菜 | 清炒包菜 | | 包菜 | 120 |
| 汤 | 酒酿元宵 | | 酒酿 | 10 |
| 元宵 | 15 |
|  | 水果 | | 芦柑 | 100 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭+切片面包 | | 1-3年级：大米50g，面粉40g | / |
| 4-6年级：大米70g，面粉40g | / |
| 大荤 | 咕咾肉 | | 肉糜 | 80 |
| 小荤 | 平菇肉糜豆腐 | | 肉丝 | 30 |
| 平菇 | 10 |
| 豆腐 | 50 |
| 素菜 | 青椒绿豆芽 | | 青椒 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 汤 | 雪菜粉丝蛋汤 | | 雪菜 | 5 |
| 粉丝 | 10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g，番茄酱3g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 大荤 | 香炸鸭翅根 | | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | | 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 肉丁 | 30 |
| 素菜 | / | | / | / |
| 汤 | 家常豆腐汤 | | 百叶 | 5 |
| 豆腐 | 8 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
|  | 水果 | | 香蕉 | 100 |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g，咖喱粉3g | |
| 周五 | 主食 | | 白米饭+奶香馒头 | 1-3年级：大米50g，面粉40g | / |
| 4-6年级：大米70g，面粉40g | / |
| 大荤 | | 糖醋排骨 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | | 鱼香肉丝 | 青椒 | 5 |
| 洋葱 | 40 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | | 大白菜油豆腐 | 油豆腐 | 10 |
| 大白菜 | 110 |
| 汤 | | 榨菜木耳肉丝蛋汤 | 榨菜 | 5 |
| 肉丝 | 5 |
| 木耳(水发) | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g，，陈醋3g | | |