带量菜谱（浦前小学）

（2022.11.14-11.18）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米50g,燕麦5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,燕麦6.8g | 75 |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 小荤 | 西有机花菜肉片 | 花菜 | 50 |
| 肉片 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 粉丝 | 10 |
| 包菜 | 110 |
| 汤 | 芙蓉鲜蔬汤 | 青菜 | 15 |
| 香菇 | 5 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 苹果 | 苹果 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭+山芋 | 1-3年级：大米50g,山芋35g | / |
| 4-6年级：大米70g山芋45g | / |
| 大荤 | 烧汁基围虾 | 虾 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 土豆 | 40 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 百叶波菜 | 百叶 | 10 |
| 菠菜 | 110 |
| 汤 | 常州豆腐羹 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸭血 | 5 |
| 豆渣饼 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g，酱油3g | |
| **周三** | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级：大米50g，黑米5g | 55 |
| 4-6年级：大米68.2，黑米6.8g | 75 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭边腿 | 80 |
| 小荤 | 番茄鸡蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 面筋娃娃菜 |  |  |
| 娃娃菜 | 80 |
| 面筋 | 15 |
| 汤 | 青菜香菇面条汤 | 青菜香菇鸡蛋 | 15 |
| 面条 | 10 |
|  | 面包 | 面包 | 40 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+奶黄包 | 1-3年级：大米50g米粉25g豆沙15g | / |
| 4-6年级：大米70g米粉25g豆沙15g | / |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 肉糜 | 80 |
| 面筋 | 5 |
| 小荤 | 平菇肉米豆腐 | 豆腐 | 50 |
| 肉糜 | 30 |
| 平菇 | 10 |
| 素菜 | 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 |
| 汤 | 鸡毛菜金针菇蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡毛菜 | 10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g | |
| 周五 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级:大米50g,红枣5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,红枣6.8g | 75 |
| 大荤 | 素鸡烧肉 | 素鸡+肉 | 20+80 |
| 小荤 | 咖喱肉丁 | 土豆 | 50 |
| 鸡脯 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇 | 10 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 鸡蛋 | 15 |
| 紫菜 | 10 |
| 辅食 | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、椒盐粉5g | |

（2022.11.21-11.25）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米50g，黑米5g | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,黑米6.8g | 75 |
| 大荤 | 黄金蛋饺 | 蛋饺 | 80 |
| 小荤 | 莲藕肉 | 青椒 | 5 |
| 肉片 | 15 |
| 藕 | 45 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 百叶菠菜 | 菠菜 | 110 |
| 平菇 | 10 |
| 汤 | 菌菇豆腐蛋汤 | 金针菇 | 1.5 |
| 淀粉 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 香梨 | 香梨 | 50 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周二 | 主食 | 白米饭+牛奶馒头 | 1-3年级:大米50g,面粉40g | / |
| 4-6年级:大米70g面粉40g | / |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 百叶 | 40 |
| 卷肉 | 40 |
| 小荤 | 肉汁萝卜 | 肉糜 | 30 |
| 萝卜 | 100 |
| 素菜 | 清炒青菜 | 香菜 | 120 |
| 汤 | 牛肉羹 | 鸡毛菜+胡萝卜+方腿肉 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 主食 | 小米饭 | 1-3年级：大米50g小米5g | 55 |
| **周三** |
| 4-6年级：大米68.2小米6.8g | 75 |
| 大荤 | 香酥肉粒 | 面粉 | 5 |
| 鸡肉粒 | 80 |
| 小荤 | 茭白香干肉丝 | 茭白 | 40 |
| 香干 | 10 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 干锅包菜 | 包菜 | 100 |
| 青蒜 | 10 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 10 |
| 虾糕 | 10 |
|  | 砂糖橘 | 桔 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+玉米 | 1-3年级：大米50g,玉米80g | / |
| 4-6年级：大米70g,玉米80g | / |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 杏鲍菇炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 杏鲍菇 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 面筋娃娃菜 | 面筋 | 10 |
| 娃娃菜 | 110 |
| 汤 | 肉糜粉丝汤 | 肉糜 | 10 |
| 粉丝 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖4g、酱油3g | |
| 周五 | 主食 | 盖浇饭+猪猪包 | 1-3年级：大米70g,猪猪包50 | 70 |
| 4-6年级：大米100g猪猪包50 | 100 |
| 香菇 | 20 |
| 青菜 | 40 |
| 肉丝 | 30 |
| 大荤 | 五香鸡排 | 鸡腿 | 90 |
| 小荤 | 咖喱土豆肉丁 | 土豆/ | /90 |
| 肉丁 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 瑞士卷 | 瑞士卷 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g | |