浦小学生带量菜谱

（10.24-10.28）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 名称 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 主食 | 白米饭+桔子（1个） | 1-3年级大米65 | 65 |
| 4-6年级大米75 | 75 |
| 桔子（1个） | 50 |
| 大荤 | 红烧肉土豆 | 土豆 | 30 |
| 肉 | 80 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 50 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 蔬菜 | 炒白菜 | 白菜 | 120 |
| 汤 | 元宵汤 | 元宵 | 15 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级大米：50 燕麦5 | 55 |
| 4-6年级大米：68.2 燕麦6.8 | 75 |
| 大荤 | 盐水基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 有机花菜肉片 | 花菜 | 90 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青椒 | 5 |
|  | 香菇青菜 | 青菜 | 120 |
| 香菇 | 10 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 西红柿 | 5 |
|  | 面包 | 面包 | 50 |
| 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：68.2 黑米：6.8 | 75 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋 | 5 |
| 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 | 毛白菜 | 120 |
| 木耳 | 2 |
| 汤 | 豆腐汤 | 豆腐 | 10 |
| 百叶 |  |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 黄金馒头 | 馒头 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级大米：60 | 60 |
| 4-6年级大米：75 | 75 |
| 大荤 | 牛柳薯条 | 牛柳 | 80 |
| 薯条 | 10 |
| 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 | 包菜粉丝 | 粉丝 | 10 |
| 包菜 | 110 |
| 汤 | 菌菇蛋羹 | 金针菇 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 玉米 | 玉米 | 130 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、番茄酱3g |
| 周五 | 主食 | 咖喱肉丁盖浇饭 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 1-3年级大米 | 70 |
| 4-6年级大米 | 100 |
| 大荤 | 红烧鸡上腿 | 鸡上腿 | 100 |
| 点心 | 卡通包 | 面粉 | 50 |
| 馅料 | 10 |
| 汤 | 白菜粉丝蛋汤 | 粉丝 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 酸奶 | 香梨 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、咖喱粉3g |