**浦小带量菜谱2022.**10.17-10.21）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+山芋 | 1-3年级:大米50g山芋100g | / |
| 4-6年级:大米70g,山芋100g | / |
| 大荤 | 茄汁咕咾肉 | 咕咾肉 | 80 |
| 小荤 | 海带肉丝 | 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 海带 | 60 |
| 素菜 | 清炒白菜 | 白菜 |  120 |
| 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 | 黑米杂粮饭 | 1-3年级:大米55g, | / |
| 4-6年级:大米68.2g | / |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡腿 | 90 |
| 小荤 | 香干肉丝 | 香干 | 80 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 蒜泥生菜 | 生菜 | 110 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 2 |
| 粉丝 | 15 |
| 桔子 | 桔子 | 60 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、蒸肉粉5g |
| 周三 | 主食 | 肉丝花生菜饭+煎饺 | 1-3年级:大米50g煎饺100g | / |
| 4-6年级:大米70g煎饺100g | / |
| 肉丁 | 30 |
| 花生 | 20 |
| 青菜 | 10 |
| 方腿 | 10 |
| 大荤 | 五香牛肉 | 牛肉 | 90 |
| 素菜 | 青菜油豆腐 | 青菜 | 110 |
| 油豆腐 | 10 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米60g, | / |
| 4-6年级：大米70g | / |
| 大荤 | 酱汁鸭块 | 鸭腿 | 100 |
| 小荤 | 香菇肉糜豆腐 | 豆腐 | 60 |
| 肉糜 | 30 |
| 香菇 | 2 |
| 素菜 | 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 木耳 | 10 |
| 汤 | 白菜鸡蛋汤 | 白菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 120 |
| 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 | 百叶卷肉 | 肉 | 80 |
| 百叶 | 5 |
| 小荤 | 有机花菜肉片 | 肉 | 30 |
| 花菜胡萝卜 | 6010 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 土豆 | 110 |
| 青椒 | 20 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 20 |
| 虾糕 | 10 |
|  | 酸奶 | 酸奶 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g、醋3g |