浦小小学生带量菜谱

（11.7-11.11）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 名称 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 主食 | 白米饭+玉米 | 1-3年级大米 | 50 |
| 4-6年级大米 | 70 |
| 大荤 | 萝卜烧肉 | 萝卜 | 20 |
| 肉 | 100 |
| 小荤 | 香脆藕夹肉 | 藕 | 70 |
| 肉 | 30 |
| 蔬菜 | 面筋大白菜 | 面筋 | 10 |
| 白菜 | 100 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周二 | 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 |
| 小荤 | 家常豆腐 | 木耳 | 10 |
| 豆腐 | 70 |
| 肉片 | 30 |
| 大荤 | 烩三鲜 | 肉糜 | 30 |
| 鱼丸 | 40 |
| 木耳 | 5 |
| 鹌鹑蛋 | 10 |
| 肉皮 | 5 |
| 蔬菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 5 |
| 汤 | 牛肉羹 | 牛肉 | 10 |
| 方腿 | 5 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 方腿 | 5 |
| 点心 | 奶香馒头 | 馒头 | 80 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级大米：50 小米：5 | 55 |
| 4-6年级大米：68.2 小米：6.8 | 75 |
| 大荤 | 糖醋里脊 | 里脊肉 | 100 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 90 |
| 蔬菜 | 菠菜百叶 | 菠菜 | 110 |
| 百叶 | 10 |
|  | 汤 | 白菜粉丝蛋汤 | 白菜 | 10 |
| 粉丝 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 水果 | 桔子 | 桔子 | 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：55 | 55 |
| 4-6年级大米：75 | 75 |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 土豆 | 30 |
| 牛肉 | 50 |
| 小荤 | 蚂蚁上树 | 粉丝 | 60 |
| 肉米 | 30 |
| 葱 | 5 |
| 蔬菜 | 木耳毛白菜 | 木耳 | 10 |
| 毛白菜 | 110 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 15 |
| 虾糕 | 10 |
| 粗粮 | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周五 | 主食 | 肉丝花生菜饭+小米糕 |  |  |
| 肉丝 | 30 |
| 青菜 | 20 |
| 花生 | 5 |
| 方腿 | 15 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 1-3年级大米 | 70 |
| 4-6年级大米 | 100 |
| 小米糕（1个） | 110 |
| 大荤 | 黑椒鸡块 | 鸡块 | 90 |
| 蔬菜 | 青椒土豆丝 | 土豆 | 120 |
| 青椒 | 5 |
| 汤 | 青菜豆腐汤 | 青菜 | 15 |
| 豆腐 | 15 |
| 调味品 | | 油12g、盐2.5g | |