浦小小学生带量菜谱

（11.1-11.4）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 名称 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级大米50燕麦5 | 55 |
| 4-6年级大米60燕麦10 | 70 |
| 山芋 | 100 |
| 大荤 | 五香鸭翅根 | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 香干肉丝 | 香干 | 70 |
| 肉丝 | 30 |
| 蔬菜 | 炒白菜 | 白菜 | 120 |
| 汤 | 香菇青菜面条汤 | 面条 | 15 |
| 青菜 | 10 |
| 香菇 | 2 |
| 桔子 | 桔子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 | 鹌鹑蛋烧肉 | 鹌鹑蛋 | 20 |
| 前夹肉 | 70 |
| 小荤 | 生瓜木耳炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 木耳 | 5 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 生瓜 | 60 |
| 蔬菜 | 三色包菜 | 包菜 | 110 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 粉丝 | 10 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 菌菇 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 80 |
| 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 | 土豆鸡块 | 土豆 | 30 |
| 鸡块 | 50 |
| 小荤 | 鲍菇肉片 | 鲍菇 | 50 |
| 肉片 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 蔬菜 | 油面筋毛白菜 | 油面筋 | 10 |
| 毛白菜 | 110 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 虾糕 | 15 |
| 萝卜 | 10 |
|  | 瑞士卷 | 瑞士卷 | 45 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周五 | 主食 | 扬州蛋炒饭+山芋 |  |  |
| 鸡蛋 | 30 |
| 玉米籽 | 20 |
| 青豆 | 5 |
| 方腿 | 15 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 大蒜叶 | 2 |
| 1-3年级大米 | 70 |
| 4-6年级大米 | 100 |
| 山芋） | 80 |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 100 |
| 蔬菜 | 蒜泥菠菜 | 菠菜 | 120 |
| 蒜泥 | 2 |
| 汤 | 冬瓜肉糜汤 | 肉糜 | 20 |
| 冬瓜 | 15 |
| 调味品 | 油12g、盐2.5g |