浦小小学生带量菜谱

（2023.2.6-2.10）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 50 |
| 4-6年级大米70燕麦5 | 70 |
| 大荤 | 萝卜烧肉 | 萝卜 | 20 |
| 肉 | 100 |
| 小荤 | 平菇肉片豆腐 | 豆腐 | 70 |
| 肉 | 30 |
| 平菇 | 10 |
| 蔬菜 | 木耳娃娃菜 | 木耳 | 10 |
| 娃娃菜 | 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 | 白米饭 | 1-3年级大米：50  | 50 |
| 4-6年级大米：75 | 75 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 胡萝卜 | 10 |
| 土豆 | 70 |
| 肉丝 | 30 |
| 大荤 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 蔬菜 | 三色如意菜 | 青椒 | 10 |
| 豆芽 | 110 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤  | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 10 |
| 粗粮 | 玉米 | 玉米 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖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 | 红烧肉圆 | 里脊肉 | 100 |
| 小荤 | 藕片肉片 | 藕 | 90 |
| 肉片 | 30 |
| 蔬菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 10 |
|  | 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 10 |
| 百叶 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 水果 | 砂糖橘 | 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 | 蒜泥生菜 | 蒜泥 | 2 |
| 生菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 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 | 白米饭+奶黄包 | 奶黄包（1个） | 40 |
| 1-3年级大米 | 70 |
| 4-6年级大米 | 100 |
| 大荤 | 茄汁咕咾肉 | 咕咾肉 | 100 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 鸡蛋 | 80 |
| 麻油 | 5 |
| 素菜 | 鼓汁卷心菜 | 卷心菜 | 110 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 15 |
| 虾糕 | 15 |
| 调味品 | 油12g、盐2.5g |