浦小学生带量菜谱

（2022.2.13-2.17）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 大荤 | 红烧肉萝卜 | 五花肉 | 80 |
| 萝卜 | 10 |
| 小荤 | 咖喱土豆鸡片 | 土豆 | /90 |
| 鸡肉片 | 30 |
| 素菜 | 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 西红柿 | 10 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 粗粮 | 山芋 | 山芋 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | |
| 周二 | 主食+粗粮 | 小米饭+玉米 | 1-3年级：大米50g,小米5g,玉米80g | / |
| 4-6年级：大米68g,小米7g,玉米80g | / |
| 大荤 | 五香鸭翅根 | 鸭翅根 | 80 |
| 小荤 | 肉米素鸡 | 肉 | 30 |
| 素鸡 | 80 |
| 素菜 | 面筋娃娃菜 | 娃娃菜 | 120 |
| 面筋 | 10 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g，酱油3g | |
| **周三** | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级：大米70g黑米5 g | 70 |
| 4-6年级：大米100g黑米5 g | 100 |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 100 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 麻油 | 5 |
| 鸡蛋 | 80 |
| 素菜 | 油豆腐青菜 | 油豆腐 | 10 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 香菇鸡毛菜面汤 | 豆腐 | 10 |
| 香菇 | 5 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 面条 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 砂糖橘 | 砂糖橘 | 80 |
| 调味品 | | 油12g、盐2.5g | |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | / |
| 4-6年级：大米70g | / |
| 大荤 | 青椒牛柳 | 牛柳 | 80 |
| 青椒 | 5 |
| 素菜 | 包菜粉丝 | 粉丝 | 5 |
| 包菜 | 100 |
| 小荤 | 番茄炒鸡蛋 | 番茄 | 80 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 榨菜 | 15 |
| 虾糕 | 5 |
| 萝卜 | 10 |
| 点心 | 牛奶馒头 | 馒头 | 45 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油2g、糖3g | |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡腿 | 80 |
| 香菇 | 5 |
| 主食 | 肉丝花生菜咸饭 | 肉丝 | 35 |
| 米饭 | 60 |
| 花生 | 10 |
| 青菜 | 10 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 青椒 | 10 |
| 土豆 | 100 |
| 点心 | 玉米猪肉煎饺 | 饺子 | 45 |
| 汤 | 白菜粉丝蛋汤 | 白菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 粉丝 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |