浦小学生带量菜谱

（2023.2.20-2.24）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 小米饭+玉米 | 1-3年级:大米50g,小米5g；玉米60g | 55 |
| 4-6年级:大米68g,小米7g；玉米60g | 75 |
| 大荤 | 百叶结烧肉 | 百叶结 | 20 |
| 前夹猪肉 | 60 |
| 小荤 | 黄豆芽肉丝 | 黄豆芽 | 90 |
| 精肉丝 | 30 |
| 素菜 | 面筋娃娃菜 | 娃娃菜 | 120 |
| 面筋 | 5 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜（干）） | 2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 大荤 | 干锅虾 | 虾 | 90 |
| 点心 | 糕 | 红糖发糕 | 100 |
| 小荤 | 香菇肉米豆腐 | 香菇 | /10 |
| 豆腐 | 80 |
| 肉米 | 30 |
| 素菜 | 木耳毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 木耳 | 10 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 菌菇 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油5g、糖3g |
| 主食 | 小米饭 | 1-3年级：大米50g，小米5g | 55 |
| **周三** |
| 4-6年级：大米68，小米7g | 75 |
| 大荤 | 五香鸭肫 | 鸭肫 | 60 |
| 小荤 | 有机花菜肉片 | 花菜 | 100 |
| 肉片 | 35 |
| 素菜 | 百叶菜 | 菠菜 | 100 |
| 百叶 | 15 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 10 |
| 百叶 | 15 |
|  |  | 鸡蛋 | 5 |
| 点心 | 春卷 | 春卷 | 50 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油5g、糖3g |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米70g | 70 |
| 大荤 | 卡兹脆鸡排 | 脆鸡排 | 80 |
| 小荤 | 莴苣炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 莴苣 | 90 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | 蚝油 | 5 |
| 生菜 | 110 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 牛肉 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 方腿 | 5 |
| 粗粮 | 蜜汁山芋 | 山芋 | 80 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖4g、酱油3g |
| 周五 | 主食 | 咖喱肉丁盖浇饭 | 1-3年级：大米70g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 90 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 青椒 | 5 |
| 点心 | 猪猪包 | 猪猪包 | 60 |
| 大荤 | 百叶卷肉/ | 肉 | 100 |
| 百叶/ | /5 |
| 瑞士卷 | 瑞士卷 | 瑞士卷 | 110 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |