浦小学生带量菜谱

（2.27-3.3）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 名称 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 主食 | 白米饭+奶黄包（1个） | 1-3年级大米55 | 55 |
| 4-6年级大米75 | 75 |
| 奶黄包（1个） | 50 |
| 大荤 | 五香大排 | 大排 | 110 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 番茄 | 80 |
| 蔬菜 | 木耳娃娃菜 | 娃娃菜 | 120 |
| 木耳 | 5 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 15 |
| 虾糕 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周二 | 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 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 90 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 土豆 | 80 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 青椒 | 5 |
|  | 香菇青菜 | 青菜 | 120 |
| 香菇 | 5 |
| 汤 | 白菜蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 白菜 | 15 |
| 粗粮 | 玉米 | 玉米 | 60 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级大米：55 | 55 |
| 4-6年级大米：75 | 75 |
| 大荤 | 黑椒牛肉粒 | 黑椒汁 | 5 |
| 牛肉 | 80 |
| 小荤 | 大烧百叶 | 木耳 | 5 |
| 百叶 | 60 |
| 肉片 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 蔬菜 | 清炒毛白菜 | 毛白菜 | 120 |
| 汤 | 青菜香菇面条蛋汤 | 面条 | 10 |
| 青菜 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 香菇 | 5 |
| 粗粮 | 蜜汁南瓜 | 南瓜 | 60 |
| 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 | 面筋塞肉 | 肉米 | 85 |
| 面筋 | 5 |
| 小荤 | 杏鲍菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 75 |
| 肉片 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 蔬菜 | 百叶菠菜 | 百叶 | 10 |
| 菠菜 | 110 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐花 | 15 |
| 百叶 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 砂糖橘 | 桔子 | 55 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、番茄酱3g |
| 周五 | 主食 | 扬州炒饭 | 鸡蛋 | 30 |
| 玉米粒 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 方腿 | 20 |
| 豌豆 | 10 |
| 1-3年级大米 | 80 |
| 4-6年级大米 | 100 |
| 大荤 | 椒盐小酥肉配少许薯条 | 小酥肉 | 80 |
| 薯条 | 5 |
| 小荤 | 宫爆鸡丁 | 土豆 | 50 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 鸡丁 | 30 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 水果 | 苹果 | 苹果 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、咖喱粉3g |