**小学生带量菜谱**

**（2023.3.6-3.10）**

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级:大米50g,小米5g, | 55 |
| 4-6年级:大米68.2g,小米6.8g, | 75 |
| 大荤 | 五香鸭翅根 | 鸭翅根 | 100 |
| 小荤 | 有机花菜肉片 | 肉片 | 30 |
| 有机花菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 面筋青菜 | 面筋 | 5 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 软面包1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米50g | 50 |
| 4-6年级:大米70g | 70 |
| 大荤 | 红烧肉土豆 | 土豆 | 10 |
| 后腿肉 | 80 |
| 小荤 | 麻油炖蛋 | 麻油 | 3 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 素菜 | 蒜泥生菜 | 蒜泥 | 2 |
| 生菜 | 110 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 萝卜 | 20 |
| 虾糕 | 10 |
|  | 水果 | 砂糖橘 | 55 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |
| 周三 | 主食 | 黑米饭+黄金馒头 | 1-3年级:大米50g,黑米5g牛奶馒头35g, | / |
| 4-6年级:大米68.2g,黑米6.8g牛奶馒头35g, | / |
| 大荤 | 烩三鲜 | 肉圆 | 40 |
| 鹌鹑蛋 | 30 |
| 鱼圆 | 20 |
| 肉皮 | 5 |
| 木耳 | 5 |
| 小荤 | 家常老豆腐 | 豆腐 | 60 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 肉片 | 30 |
| 素菜 | 白菜炒粉丝 | 白菜 | 110 |
| 粉丝 | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带虾米汤 | 冬瓜 | 10 |
| 海带 | 10 |
| 虾米 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g |

| **日期** | **类别** | **品名** | **主配料** | **克重（g）** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米55g | 55 |
| 4-6年级:大米75g, | 75 |
| 大荤 | 妙脆翅根 | 翅根 | 80 |
| 小荤 | 糖醋藕片肉片 | 肉片 | 30 |
| 藕 | 70 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 毛白菜木耳 | 木耳 | 10 |
| 毛白菜 | 110 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 15 |
| 粉丝 | 10 |
| 点心 | 小米糕 | 小米糕 | 100 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖3g、酱油5g |
| 周五 | 主食 | 肉丝花生菜咸饭 | 1-3年级：大米80g | 70 |
| 4-6年级：大米100g | 100 |
| 肉丝 | 30 |
| 青菜 | 50 |
| 花生 | 20 |
| 方腿 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 大荤 | 糖醋里脊肉 | 肉 | 100 |
| 生粉 | 5 |
| 素菜 | 三色绿豆芽 | 豆芽 | 110 |
| 胡萝卜 | 15 |
| 青椒 | 15 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 西红柿 | 10 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 点心 | 肉馅饺子 | 饺子 | 60 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、陈醋2g |