浦小学生带量菜谱

（2024.1.2-1.5）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 名称 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周二 | 主食 | 白米饭+蛋黄派（1个） | 1-3年级大米55 | 55 |
| 4-6年级大米75 | 75 |
| 蛋黄派（1个） | 50 |
| 大荤 | 香卤大排 | 大排 | 110 |
| 小荤 | 肉米炒蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| 肉米 | 5 |
| 蔬菜 | 油豆腐菊花菜 | 菊花菜 | 100 |
| 油豆腐 | 5 |
| 汤 | 西湖牛肉羹 | 鸡蛋 | 5 |
| 牛肉 | 5 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 方腿 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 红豆饭 | 1-3年级大米：50 红豆5 | 55 |
| 4-6年级大米：70 红豆5 | 75 |
| 大荤 | 椒盐小酥肉 | 小酥肉 | 80 |
| 小荤 | 宫爆肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 70 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 花生米 | 12 |
| 蔬菜 | 豆皮菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 豆皮 | 8 |
| 汤 | 桂花元宵汤 | 元宵 | 28 |
| 桂花 | 5 |
|  | 香蕉 | 香蕉 | 110 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 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 | 五香扇子骨 | 扇子骨 | 100 |
| 小荤 | 有机花菜肉片 | 花菜 | 90 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 蔬菜 | 油面筋菜心 | 青菜 | 120 |
| 面筋 | 8 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 虾糕 | 10 |
| 萝卜 | 35 |
| 水果 | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、蚝油3g | |
| 周五 | 主食 | 扬州炒饭 | 方腿 | 8 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 豌豆 | 10 |
| 玉米粒 | 10 |
| 1-3年级大米 | 70 |
| 4-6年级大米 | 100 |
| 大荤 | 奥尔良鸡上腿 | 鸡上腿 | 110 |
| 小荤 | 香菇肉丝豆腐 | 豆腐 | 90 |
| 肉丝 | 30 |
| 香菇干 | 3 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 粉丝 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 香炸奶香馒头 | 奶香馒头 | 40 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、奥尔良5 | |