天宁区小学生带量菜谱

（2024.1.1-1.5）

| 日期 | 类别 | 品名 | | 主配料 | 克重（生重/g） | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 元旦放假 | | | | |
| 周二 | 主食 | 白米饭饭 | 1-3年级:大米80g | | 80 |
| 4-6年级:大米120g | | 120 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 肉糜 | | 80 |
| 油面筋 | | 10 |
| 小荤 | 如意菜肉丝 | 如意菜 | | 90 |
| 肉丝 | | 30 |
| 素菜 | 青菜油面筋 | 青菜 | | 115 |
| 油面筋 | | 5 |
| 汤 | 萝卜排骨汤 | 白萝卜 | | 50 |
| 排骨 | | 20 |
| 点心 | | 软面包 | | 1个 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | | |
| 周三 | 主食 | 红枣饭 | 1-3年级:大米80g，红枣8g | | 80 |
| 4-6年级:大米120g，红枣10g | | 120 |
| 大荤 | 椒盐排条 | 小酥肉 | | 80 |
| 小荤 | 莴苣方腿 | 莴苣 | | 90 |
| 方腿 | | 30 |
| 胡萝卜 | | 10 |
| 素菜 | 葱香卷心菜 | 卷心菜 | | 120 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | 金针菇 | | 20 |
| 平菇 | | 10 |
| 鸡蛋 | | 15 |
| 粗粮 | | 南瓜 | | 1块 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | | |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米80g | | 80 |
| 4-6年级:大米120g | | 120 |
| 大荤 | 油豆腐煨肉 | 油豆腐 | | 30 |
| 五花肉 | | 80 |
| 小荤 | 大蒜胡萝卜炒蛋 | 胡萝卜 | | 80 |
| 鸡蛋 | | 30 |
| 大蒜 | | 10 |
| 素菜 | 香菇毛白菜 | 毛白菜 | | 110 |
| 香菇 | | 10 |
| 汤 | 南瓜银耳汤 | 南瓜 | | 20 |
| 银耳（水发） | | 5 |
| 水果 | | 橘子 | | 1个 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | | |
| 周五 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米80g，燕麦8g | | 80 |
| 4-6年级:大米120g,燕麦10g | | 120 |
| 大荤 | 咖喱土豆牛腩 | 土豆 | | 40 |
| 牛肉 | | 70 |
| 小荤 | 蚂蚁上树 | 粉丝 | | 50 |
| 肉糜 | | 30 |
| 素菜 | 炒茼蒿 | | 茼蒿 | 120 | |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | | 榨菜 | 10 | |
| 鸡蛋 | 15 | |
| 点心 | | | 芝麻饼干 | 1个 | |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g、咖喱2g | | |