香梅小学带量菜单

2024.01.15-01.19

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+水果 | 1-3年级:大米50g,水果30g | / |
| 4-6年级:大米70g,水果30g | / |
| 大荤 | 红烧肉 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 葱花炖鸡蛋 | 鸡蛋 | 90 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 香菇 | 10 |
| 青菜 | 90 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |
| 周二 | 主食 | 小米饭+面包 | 1-3年级：大米50g,小米5.8g,面包30g | / |
|  4-6年级：大米70g,小米6.8g,面包30g | / |
| 大荤 | 萝卜煨牛肉 | 萝卜 | 30 |
| 牛肉 | 50 |
| 小荤 | 花菜炒肉片 | 肉片 | 30 |
| 花菜 | 60 |
| 素菜 | 蒜泥菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 10 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |
| 周三 | 主食 | 黑米饭+玉米棒 |  1-3年级：大米50g,黑米5.8g,玉米棒30g | / |
|  4-6年级：大米70g,黑米6.8g,玉米棒30g | / |
| 大荤 | 红烧翅根 | 翅根 | 80 |
| 小荤 | 平菇肉沫老豆腐 | 平菇 | 5 |
| 肉 | 30 |
| 老豆腐 | 55 |
| 素菜 | 毛白菜粉丝 | 毛白菜 | 90 |
| 粉丝 | 10 |
| 汤 | 金针菇蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油5g |
| 周四 | 主食 | 玉米饭+南瓜 |  1-3年级：大米50g，玉米5.8g,南瓜30g | / |
| 4-6年级：大米70g,玉米6.8g,南瓜30g | / |
| 大荤 | 糯米水晶肉圆 | 糯米 | 30 |
| 肉圆 | 50 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁土豆 | 鸡丁 | 30 |
| 土豆 | 60 |
| 素菜 | 面筋大白菜 | 面筋 | 10 |
| 大白菜 | 90 |
| 汤 | 青菜面条汤 | 青菜 | 10 |
| 面条 | 15 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |
| 周五 | 主食 | 白米饭+酸奶 |  1-3年级：大米50g，酸奶30g | / |
| 4-6年级：大米70g,酸奶30g | / |
| 大荤 | 水煮大虾 | 虾 | 80 |
| 小荤 | 木耳肉片百叶 | 木耳 | 5 |
| 肉片 | 30 |
| 百叶 | 55 |
| 素菜 | 蒜香生菜 | 生菜 | 100 |
| 汤 | 鸡蛋粉丝青菜汤 | 青菜 | 10 |
| 粉丝 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |

香梅小学带量菜单

2024.01.22-1.24

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+水果 | 1-3年级：大米50g水果30g | / |
| 4-6年级：大米70g水果30g | / |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | 青椒洋葱炒肉片 | 青椒 | 10 |
| 洋葱 | 50 |
| 肉 | 30 |
| 素菜 | 香菇上海青 | 上海青 | 95 |
| 香菇 | 5 |
| 汤 | 金针菇蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |
| 周二 | 主食 | 玉米饭+面包 |  1-3年级：大米50g，玉米5.8g,面包30g | / |
| 4-6年级：大米70g,玉米6.8g,面包30g | / |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 肉 | 50 |
| 百叶 | 30 |
| 小荤 | 肉末茄子 | 茄子 | 60 |
| 肉末 | 30 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 绿豆芽 | 90 |
| 韭菜 | 10 |
| 汤 | 鸭血豆腐汤 | 豆腐 | 15 |
| 鸭血 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |
| 周三 | 主食 | 黑米饭+酸奶 |  1-3年级：大米50g，黑米5.8g,酸奶30g | / |
| 4-6年级：大米70g,黑米6.8g,酸奶30g | / |
| 大荤 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 蒜香生菜 | 生菜 | 100 |
| 汤 | 排骨萝卜汤汤 | 萝卜 | 15 |
| 排骨 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g |