天宁区小学生带量菜谱

（2023.12.11-12.15）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级:大米72g,燕麦8g | 80 |
| 4-6年级:大米110g,燕麦10g | 120 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 排骨 | 100 |
| 小荤 | 药芹香干肉丝 | 药芹 | 70 |
| 肉丝 | 30 |
| 豆腐干 | 20 |
| 素菜 | 葱油毛白菜 | 毛白菜 | 120 |
| 汤 | 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 50 |
| 虾米 | 3 |
| 粗粮 | 玉米棒 | 1块 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g、醋2g |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米80g | 80 |
| 4-6年级:大米120g | 120 |
| 大荤 | 蒜泥基围虾 | 基围虾 | 80 |
| 小荤 | 回锅肉片 | 土豆 | 70 |
| 青椒 | 15 |
| 肉片 | 30 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 20 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 点心 | 沙琪玛 | 1块 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米80g | 80 |
| 4-6年级:大米120g | 120 |
| 大荤 | 黑椒牛柳 | 牛柳 | 70 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 三鲜豆腐 | 豆腐 | 70 |
| 平菇 | 10 |
| 肉糜 | 30 |
| 素菜 | 油面筋青菜 | 油面筋 | 5 |
| 青菜 | 115 |
| 汤 | 菠菜蛋花汤 | 菠菜 | 20 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 水果 | 桔子 | 1个 |
| 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72g | 80 |
| 4-6年级:大米110g、 | 120 |
| 大荤 | 香炸鸡排 | 鸡排 | 80 |
| 小荤 | 肉糜炖蛋 | 鸡蛋 | 75 |
| 肉糜 | 10 |
| 素菜 | 炒菠菜 | 菠菜 | 120 |
| 汤 | 萝卜排骨汤 | 萝卜 | 30 |
| 排骨 | 20 |
| 点心 | 桂花糕 | 1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周五 | 主食 | 花生饭 | 1-3年级:大米80g,花生8g | 80 |
| 4-6年级:大米120g,花生10g | 120 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋煨肉 | 鹌鹑蛋 | 20 |
| 五花肉 | 70 |
| 小荤 | 莴苣香肠 | 莴苣 | 70 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 香肠 | 30 |
| 素菜 | 娃娃菜 | 娃娃菜 | 120 |
| 汤 | 笃烂面 | 青菜 | 30 |
| 面条 | 15 |
| 点心 | 苏打饼干 | 1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |