天宁区小学生带量菜谱

（2024.1.8-1.12）

| 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 | 笋干煨肉 | 笋干 | | 30 |
| 五花肉 | | 80 |
| 小荤 | 三鲜玉米粒 | 玉米粒 | | 70 |
| 鸡蛋 | | 15 |
| 方腿 | | 15 |
| 素菜 | 百叶青菜 | 百叶 | | 10 |
| 青菜 | | 110 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | | 20 |
| 鸡蛋 | | 15 |
| 点心 | | 旺旺雪饼 | | 1块 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | | |
| 周二 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级:大米72g、黑米8g | | 80 |
| 4-6年级:大米110g、黑米10g | | 120 |
| 大荤 | 蒜泥基围虾 | 基围虾 | | 80 |
| 小荤 | 回锅肉片 | 土豆 | | 90 |
| 青椒 | | 10 |
| 肉片 | | 30 |
| 素菜 | 木耳毛白菜 | 木耳（水发） | | 5 |
| 毛白菜 | | 115 |
| 汤 | 常州豆腐汤 | 豆腐 | | 15 |
| 鸭血 | | 10 |
| 鸡蛋 | | 10 |
| 豆渣饼 | | 3 |
| 油豆腐 | | 3 |
| 水果 | | 香蕉 | | 1个 |
| 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 | 可乐鸡翅 | 鸡翅 | | 50 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 西红柿 | | 90 |
| 鸡蛋 | | 30 |
| 素菜 | 油面筋娃娃菜 | 油面筋 | | 3 |
| 娃娃菜 | | 115 |
| 汤 | 萝卜排骨汤 | 白萝卜 | | 50 |
| 排骨 | | 20 |
| 点心 | | 万年青 | | 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80g | | 80 |
| 4-6年级:大米120g | | 120 |
| 大荤 | 清蒸扇骨 | 扇骨 | | 100 |
| 小荤 | 药芹肉丝 | 药芹 | | 90 |
| 肉丝 | | 30 |
| 素菜 | 榨菜绿豆芽 | 榨菜 | | 10 |
| 绿豆芽 | | 115 |
| 汤 | 紫菜虾米汤 | 紫菜 | | 5 |
| 虾米 | | 3 |
| 点心 | | 金馒头 | | 1个 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | | |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级:大米80g | | 80 |
| 4-6年级:大米120g | | 120 |
| 大荤 | 糖醋里脊 | 鸡脯肉 | | 100 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 鸡蛋 | | 70 |
| 素菜 | 蚝油生菜 | | 生菜 | 120 | |
| 汤 | 笃烂面 | | 青菜 | 15 | |
| 团子 | 5 | |
| 面条 | 15 | |
| 点心 | | | 玉米棒 | 1个 | |
| 调味品 | | | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g | | |