天宁区小学生带量菜谱

（2024.1.15-1.19）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 玉米饭 | 1-3年级:大米72g，玉米8g | 80 |
| 4-6年级:大米110g，玉米10g | 120 |
| 大荤 | 百叶结煨肉 | 百叶结 | 40 |
| 五花肉 | 80 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | 土豆 | 70 |
| 青椒 | 10 |
| 鸡丁 | 30 |
| 素菜 | 香菇青菜 | 青菜 | 110 |
| 香菇 | 10 |
| 汤 | 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 点心 | 瑞士卷 | 1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g、咖喱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 | 五香鸡腿 | 鸡腿 | 120 |
| 小荤 | 五香鹌鹑蛋 | 鹌鹑蛋 | 65 |
| 素菜 | 油面筋毛白菜 | 毛白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 萝卜排骨汤 | 萝卜 | 40 |
| 排骨 | 20 |
| 水果 | 橘子 | 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 | 黑椒肉粒 | 猪里脊 | 80 |
| 小荤 | 木须肉 | 黄瓜 | 70 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 肉片 | 15 |
| 木耳（水发） | 5 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 120 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 20 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 点心 | 沙琪玛 | 1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |
| 周四 | 主食 | 花生饭 | 1-3年级:大米72g，花生8g | 80 |
| 4-6年级:大米110g，花生10g | 120 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 排骨 | 100 |
| 小荤 | 海带炒蛋 | 海带 | 70 |
| 青椒 | 10 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 茼蒿 | 茼蒿 | 120 |
| 汤 | 冬瓜肉糜汤 | 冬瓜 | 40 |
| 肉糜 | 15 |
| 奶制品 | 酸奶 | 1杯 |
| 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 | 酸汤牛肉片 | 肉片 | 60 |
| 豆芽菜 | 40 |
| 莴苣 | 20 |
| 小荤 | 蚂蚁上树 | 粉丝 | 50 |
| 肉糜 | 30 |
| 素菜 | 大白菜 | 大白菜 | 120 |
| 汤 | 豆腐鸡蛋羹 | 豆腐 | 30 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 点心 | 苏打饼干 | 1个 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g、酱油3g |