浦小学生带量菜谱

（2024.26-3.1）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 名称 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周一 | 主食 | 白米饭+玉米 | 1-3年级大米55 | 55 |
| 4-6年级大米75 | 75 |
| 玉米（1个） | 50 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭块 | 100 |
| 小荤 | 香菇肉丝豆腐 | 豆腐 | 70 |
| 肉丝 | 5 |
| 干香菇 | 2 |
| 蔬菜 | 青椒土豆丝 | 土豆 | 100 |
| 青椒 | 6 |
| 汤 | 菌菇鸡毛菜蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 金针菇 | 12 |
| 鸡毛菜 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g | |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级大米：55 | 55 |
| 4-6年级大米：75 | 75 |
| 大荤 | 椒盐小酥肉 | 小酥肉 | 80 |
| 小荤 | 宫爆肉丁 | 肉丁 | 30 |
| 土豆 | 70 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 花生米 | 12 |
| 蔬菜 | 豆皮茼蒿 | 茼蒿 | 90 |
| 豆皮 | 8 |
| 汤 | 桂花元宵汤 | 元宵 | 28 |
| 桂花 | 5 |
| 粗粮 | 山芋 | 山芋 | 110 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |
| 周四 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级大米：50燕麦5 | 55 |
| 4-6年级大米：70燕麦5 | 75 |
| 大荤 | 五香扇子骨 | 扇子骨 | 100 |
| 小荤 | 有机花菜肉丝 | 花菜 | 90 |
| 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 蔬菜 | 油面筋菜心 | 青菜 | 120 |
| 面筋 | 8 |
| 汤 | 三色面条汤 | 香菇 | 10 |
| 面条 | 15 |
|  |  | 青菜+胡萝卜 | 10 |
| 水果 | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、蚝油3g | |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级大米55 | 55 |
| 4-6年级大米75 | 75 |
| 大荤 | 奥尔良鸡上腿 | 鸡上腿 | 110 |
| 小荤 | 菌菇炒蛋 | 杏鲍菇 | 90 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 点心 | 香菇菜包 | 菜包 | 40 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、糖5g、奥尔良5 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级:大米50g, 小米5 | 55 |
| 4-6年级:大米70g, 小米5 | 75 |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 土豆 | 60 |
| 牛肉 | 60 |
| 小荤 | 美极炖蛋 | 肉糜 | 5 |
| 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 毛白菜油面筋 | 油面筋 | 8 |
| 毛白菜 | 100 |
| 汤 | 萝卜虾糕汤 | 虾糕 | 10 |
| 萝卜 | 35 |
| 香脆奶黄包 | | 奶黄包55 **g** | |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g | |