香梅小学带量菜单

2024.03.18-03.22

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭+面包 | 1-3年级:大米50g,面包30g | / |
| 4-6年级:大米70g,面包30g | / |
| 大荤 | 红烧肉煨鹌鹑蛋 | 鹌鹑蛋 | 30 |
| 肉 | 50 |
| 小荤 | 莴苣炒香干肉丝 | 莴苣 | 40 |
| 香干 | 20 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 黄豆芽大蒜 | 黄豆芽 | 100 |
| 汤 | 番茄豆腐汤 | 番茄 | 15 |
| 豆腐 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油5g |
| 周二 | 主食 | 小米饭+水果 | 1-3年级：大米50g,小米5.8g,水果30g | / |
|  4-6年级：大米70g,小米6.8g,水果30g | / |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 80 |
| 小荤 | 咖喱土豆鸡丁 | 土豆 | 60 |
| 鸡丁 | 30 |
| 素菜 | 蒜泥菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 汤 | 咸菜肉丝蛋花汤 | 咸菜 | 15 |
| 肉丝 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油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 | 面筋塞肉 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 大烧百叶木耳肉片 | 百叶 | 50 |
|  木耳 | 10 |
| 肉 | 30 |
| 素菜 | 香菇菜苔 | 香菇 | 5 |
| 菜苔 | 95 |
| 汤 | 金针菇胡萝卜蛋汤 | 金针菇 | 15 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |
| 周四 | 主食 | 红豆饭+山芋 |  1-3年级：大米50g，红豆5.8g,山芋30g | / |
| 4-6年级：大米70g,红豆6.8g,山芋30g | / |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 鸡蛋豆腐大葱 | 豆腐 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 大白菜油面筋 | 大白菜 | 95 |
| 油面筋 | 5 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 粉丝 | 15 |
| 鸭血 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油5g |
| 周五 | 主食 | 白米饭+玉米棒 |  1-3年级：大米50g，玉米棒30g | / |
| 4-6年级：大米70g,玉米棒30g | / |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭块 | 80 |
| 小荤 | 蒸蛋饺 | 蛋饺 | 90 |
| 素菜 | 炒青菜 | 炒青菜 | 100 |
| 汤 | 榨菜肉丝汤 | 榨菜 | 15 |
| 肉丝 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油5g |

香梅小学带量菜单

2024.03.25-03.29

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 玉米饭+紫薯包 |  1-3年级：大米50g，玉米5.8g,紫薯包30g | / |
| 4-6年级：大米70g,玉米6.8g,紫薯包30g | / |
| 大荤 | 番茄牛肉 | 牛肉 | 70 |
| 番茄 | 10 |
| 小荤 | 肉沫粉丝大蒜 | 肉 | 30 |
| 大蒜 | 10 |
| 粉丝 | 50 |
| 素菜 | 香菇菜苔 | 菜苔 | 95 |
| 香菇 | 5 |
| 汤 | 鸭血豆腐汤 | 豆腐 | 10 |
| 鸭血 | 15 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |
| 周二 | 主食 | 小米饭+玉米棒 |  1-3年级：大米50g，小米5.8g,玉米棒30g | / |
| 4-6年级：大米70g,小米6.8g,玉米棒30g | / |
| 大荤 | 蹄膀煨萝卜 | 蹄膀 | 50 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 糖醋水面筋鸡丁 | 水面筋 | 50 |
| 鸡肉 | 40 |
| 素菜 | 蒜泥菠菜 | 菠菜 | 100 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、糖5g |
| 周三 | 主食 | 黑米饭+水果 |  1-3年级：大米50g，黑米5.8g,水果30g | / |
| 4-6年级：大米70g,黑米6.8g,水果30g | / |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 百叶 | 30 |
| 卷肉 | 50 |
| 小荤 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 60 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 素菜 | 大白菜粉丝油面筋 | 大白菜 | 85 |
| 粉丝 | 10 |
| 油面筋 | 5 |
| 汤 | 青菜面条汤 | 青菜 | 10 |
| 面条 | 15 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |
| 周四 | 主食 | 白米饭+饼干 | 1-3年级:大米50g,饼干30g | / |
| 4-6年级:大米70g,饼干30g | / |
| 大荤 | 清蒸鸡腿 | 鸡腿 | 80 |
| 小荤 | 生瓜炒蛋 | 生瓜 | 60 |
| 炒蛋 | 30 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 青椒 | 10 |
| 土豆丝 | 90 |
| 汤 | 萝卜肉沫汤 | 萝卜 | 15 |
| 肉沫 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、 |
| 周五 | 主食 | 小米饭+酸奶 |  1-3年级：大米50g，小米5.8g,酸奶30g | / |
| 4-6年级：大米70g,小米6.8g,酸奶30g | / |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 咖喱土豆鸡丁 | 土豆 | 60 |
| 鸡丁 | 30 |
| 素菜 | 耗油生菜 | 生菜 | 100 |
| 汤 | 大白菜粉丝汤 | 大白菜 | 15 |
| 粉丝 | 10 |
| 调味品 | 油10g、盐2.5g、酱油3g、 |