香梅小学带量菜单

2024.4.1-4.3

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 大米饭+南瓜 | 1-3年级：大米50g，南瓜30g | / |
| 4-6年级：大米70g，南瓜30g | / |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 排骨 | 80 |
| 小荤 | 百叶肉丝胡萝卜 | 肉丝 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 百叶 | 55 |
| 素菜 | 波菜 | 波 | 85 |
| 汤 | 咸菜肉丝蛋花汤 | 咸菜 | 15 |
| 肉丝 | 5 |
| 蛋花 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、 | |
| 周二 | 主食 | 小米饭+水果 | 1-3年级：大米50g，小米5.8g，饼干30g | / |
| 4-6年级：大米70g，小米6.8g，饼干30g | / |
| 大荤 | 千张肉饼 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 油焖鸡丁茄子 | 鸡丁 | 30 |
| 茄子 | 60 |
| 素菜 | 面筋大白菜 | 面筋 | 5 |
| 大白菜 | 95 |
| 汤 | 南瓜红枣银耳汤 | 南瓜 | 15 |
| 红枣 | 5 |
| 银耳 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、 | |
| 周三 | 主食 | 黑米饭+面包 | 1-3年级：大米50g，黑米5.8g面包30g | / |
| 4-6年级：大米70g，黑米6.8g，面包30g | / |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鸡块 | 80 |
| 小荤 | 肉糜炖蛋 | 肉糜 | 10 |
| 鸡蛋 | 80 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 青椒 | 10 |
| 土豆 | 90 |
| 汤 | 面条青菜汤 | 面条 | 15 |
| 青菜 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g、 | |

香梅小学带量菜单

2024.4.7-4.12

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 周六 | 主食 | 红豆饭+奶香馒头 | 1-3年级：大米50g，红豆5.8g，水果30g | / |
| 4-6年级：大米70g，红豆6.8g，水果30g | / |
| 大荤 | 酒香肉 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 鸡蛋老豆腐 | 鸡蛋 | 30 |
| 豆腐 | 60 |
| 素菜 | 青菜香菇 | 青菜 | 95 |
| 香菇 | 5 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g | |
| 周一 | 主食 | 白米饭+水果 | 1-3年级：大米50g，水果30g | / |
| 4-6年级：大米70g，水果30g | / |
| 大荤 | 蒜香椒盐大虾 | 虾 | 80 |
| 小荤 | 肉糜豆腐 | 肉糜 | 30 |
| 豆腐 | 60 |
| 素菜 | 炒毛白菜香菇 | 白菜 | 95 |
| 香菇 | 5 |
| 汤 | 面条青菜肉糜汤 | 面条 | 10 |
| 青菜 | 10 |
| 肉糜 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g | |
| 周二 | 主食 | 黑米饭+面包 | 1-3年级：大米50g，黑米5.8g，面包30g | / |
| 4-6年级：大米70g，黑米6.8g，面包30g | / |
| 大荤 | 红烧鲜鸭块 | 鸭块 | 80 |
| 小荤 | 蒜苗炒肉丝 | 蒜苗 | 60 |
| 肉丝 | 30 |
| 素菜 | 咖喱土豆丁 | 土豆 | 100 |
| 汤 | 榨菜胡萝卜肉丝汤 | 榨菜 | 15 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 肉丝 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g | |
| 周三 | 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 | 面筋塞肉 | 肉 | 80 |
| 小荤 | 土豆青椒鸡丁 | 土豆 | 55 |
| 青椒 | 5 |
| 鸡丁 | 30 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 5 |
| 豆芽 | 95 |
| 汤 | 西红柿百合鸡蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 百合 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g | |
| 周四 | 主食 | 黑米饭+饼干 | 1-3年级：大米50g，黑米5.8g，饼干30g | / |
| 4-6年级：大米70g，黑米6.8g，饼干30g | / |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 90 |
| 素菜 | 青椒炒生瓜 | 青椒 | 10 |
| 生瓜 | 90 |
| 汤 | 绿豆南瓜汤 | 绿豆 | 10 |
| 南瓜 | 15 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g | |
| 周五 | 主食 | 白米饭+南瓜 | 1-3年级：大米50g，南瓜30g | / |
| 4-6年级：大米70g，南瓜30g | / |
| 大荤 | 百叶结煨肉 | 百叶结 | 30 |
| 肉 | 50 |
| 小荤 | 肉丝西芹腐竹 | 肉丝 | 30 |
| 西芹 | 40 |
| 腐竹 | 20 |
| 素菜 | 蒜泥海带 | 海带 | 100 |
| 汤 | 丝瓜豆腐鸡蛋汤 | 丝瓜 | 15 |
| 豆腐 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 调味品 | | 油10g、盐2.5g、酱油3g | |