

凤凰学生带量菜谱

(6.3-6.7)

周一	主食	白米饭+油桃	1-3 年级:大米 50g, 油桃 80g	/
			4-6 年级:大米 70g 油桃 80g	/
	大荤	滑油大排	卡兹脆鸡排	100
	小荤	大蒜肉糜粉丝	粉丝	60
			肉糜	30
			大蒜	5
	汤	番茄蛋汤	西红柿	10
			鸡蛋	10
调味品	油 10g、盐 2.5g、酱油 5g、糖 5g、生抽 2g			
周二	主食	红豆饭+水果黄瓜	1-3 年级:大米 50g, 红豆 4g 黄瓜 100g	/
			4-6 年级:大米 70g, 红豆 6.8g 黄瓜 100g	/
	大荤	香卤鸭腿	大鸭腿	120
	小荤	杏鲍菇牛柳	杏鲍菇	50
			青椒	10
			牛柳	30
	素菜	素炒青菜	大青菜	120
	汤	紫菜蛋汤	紫菜	10
			鸡蛋	10
调味品	油 10g、盐 2.5g、酱油 5g、糖 5g、生抽 2g,			
日期	类别	品名	主配料	克重(生重/克)
周三	主食	白米饭+酸奶	1-3 年级:大米 50g 酸奶 100g	/
			4-6 年级:大米 70g 酸奶 100g	/
	大荤	糖醋排骨	排骨	100g
	小荤	海鲜菇炒蛋	鸡蛋	30
			海鲜菇	60
	素菜	清炒毛白菜	毛白菜	120
	汤	冬瓜海带汤	冬瓜	15
			海带	10
调味品		油 20g、盐 2.5g、酱油 3g、糖 3.5g, 生抽 2g		
周四	主食	盖浇饭+蒸饺	1-3 年级:大米 50g, 蒸饺 50g	/
			4-6 年级:大米 70g 蒸饺 50g	/
	大荤	红烧鸡腿	鸡腿	110
	小荤	咖喱土豆牛肉	牛肉	40
			土豆	70

	素菜		/	/
	汤	常州豆腐汤	豆制品	15
			鸡蛋	10
	调味品	油 10g、盐 2.5g、酱油 5g、糖 5g、生抽 2g		
周五	主食	白米饭+点心	1-3 年级:大米 50g, 点心 50g	/
			4-6 年级:大米 70g, 点心 50g	/
	大荤	盐水基围虾	基围虾	80
	小荤	水煮肉片	肉片	30
			胡萝卜	10
			豆芽	50
	素菜	清炒冬瓜	冬瓜	110
			胡萝卜	10
	汤	菌菇肉丝汤	平菇	20
			肉丝	5
	调味品	油 10g、盐 2.5g、酱油 5g、糖 5g、生抽 2g		