

凤凰学生带量菜谱

(6.10-6.14)

周二	主食	黑米饭+酸奶	1-3 年级:大米 50g, 黑米 4g 酸奶 100g	/
			4-6 年级:大米 70g, 黑米 6.8g 酸奶 100g	/
	大荤	粉蒸排骨	仔排	100
	小荤	西蓝花鸭胗	西蓝花	50
			胡萝卜	10
			鸭胗	30
	素菜	上汤苋菜	苋菜	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+水果黄瓜	1-3 年级:大米 50g 水果黄瓜 100g	/	
			4-6 年级:大米 70g 水果黄瓜 100g	/	
	大荤	台式卤肉	五花肉	70g	
			鹌鹑蛋	30g	
	小荤	金针菇炒蛋	鸡蛋	30	
			金针菇	60	
	素菜	木耳白菜	大白菜	110	
			泡发木耳	10	
	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	葱油大排	大排	90	
	小荤	扬州炒饭	鸡蛋	40	
			玉米粒	70	
	素菜	三色土豆丝	土豆	100	
			青椒	10	
			胡萝卜	10	
	汤	菌菇肉丝汤	平菇	15	
肉丝			5		
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	黄焖鸡块	鸡腿块	120
	小荤	红汤百叶肉丝	肉丝	30
			胡萝卜	10
			百叶	50
	素菜	蚝油生菜	生菜	120
	汤	白菜粉丝蛋花汤	大白菜	20
			粉丝	5
			肉丝	5
	调味品	油 10g、盐 2.5g、酱油 5g、糖 5g、生抽 2g		