

凤凰学生带量菜谱

(6.24-6.27)

周一	主食	白饭+南瓜	1-3 年级:大米 50g, 南瓜 40g	/
			4-6 年级:大米 70g, 南瓜 40g	/
	大荤	油爆大虾	基围虾	80
	小荤	雪菜粉皮肉丝	大蒜+雪菜	5
			粉皮	55
			肉丝	30
	素菜	清炒毛白菜	毛白菜	120
	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	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	土豆煨牛肉	牛肉	80
			土豆	30
	小荤	葱油炖蛋	鸡蛋	90
	素菜	上汤娃娃菜	娃娃菜	100
			皮蛋	10
			方腿	10
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	意大利面+点心	1-3 年级:意面 50g 点心 40g	/
			4-6 年级:意面 70g 点心 40g	/
	大荤	香酥鸡排	鸡排	100g
	小荤	番茄肉糜意大利面	肉糜	30
			番茄	40
			洋葱	20
	素菜	木耳青菜	青菜	120
	汤	菌菇肉丝汤	平菇	15
肉丝			5	
调味品		油 20g、盐 2.5g、酱油 3g、糖 3.5g, 生抽 2g		
周四	主食	白米饭+苹果	1-3 年级:大米 50g, 苹果 150g	/
			4-6 年级:大米 70g 苹果 150g	/
	大荤	酱烧排骨	排骨	100
	小荤	干锅土豆肉片	肉片	30

			土豆	55
			胡萝卜	5
	素菜	蒜蓉苋菜	苋菜	120
	汤	冬瓜海带汤	冬瓜	15
			海带	5
	调味品	油 10g、盐 2.5g、酱油 5g、糖 5g、生抽 2g		