



郑州市惠济区实验小学一周带量食谱

2024年9月23日-9月27日

时间	午餐	带量g
星期一	菠萝咕咾肉 梅干菜炒肉 醋溜土豆丝 老式鸡蛋汤 金银米饭 辅食	鸡胸肉60 菠萝30 猪肉40 梅菜60 青椒2 土豆60 胡萝卜10 鸡蛋10 西红柿10 紫菜2 蒜黄2 香菜2 大米120 玉米粒5 香梨
星期二	黄焖鸡 芹菜炒肉 西红柿炒鸡蛋 小米南瓜汤 珍珠米饭 辅食	鸡腿肉70 青椒20 木耳2 猪肉40 芹菜60 鸡蛋50 西红柿80 南瓜5 小米10 枸杞1 大米120 橘子
星期三	肉丝炆锅面 五香琵琶腿 奶香小馒头 辅食	小麦粉120 猪肉30 西红柿10 上海青10 蒜黄3 琵琶腿80 小麦粉40 牛奶10 千禧小番茄
星期四	宫保鸡丁 冬瓜肉片 四喜丸子 糯米红枣汤 珍珠米饭 辅食	鸡胸肉40 黄瓜30 胡萝卜10 花生米10 猪肉30 冬瓜60 青椒2 鸡胸肉70 红枣5 糯米10 枸杞1 大米120 香蕉
星期五	糖醋排骨 肉末豆腐 鸡丝豆角 西湖牛肉羹 金银米饭 辅食	排骨70 猪肉30 豆腐80 鸡胸肉40 豆角60 牛肉5 香菇5 胡萝卜10 鸡蛋10 豆腐5 香葱1 香菜1 大米120 苹果
辅材	油	10g人/午餐
	盐	2g人/午餐