



郑州市惠济区实验小学一周带量食谱（生重：g）

2026年3月5日-3月6日

时间	午餐	带量g
星期四	红烧肉 花菜炒肉 茄汁西葫芦 金针酸汤 珍珠米饭 辅食	猪肉50 土豆60 胡萝卜20 猪肉30 花菜60 西红柿30 西葫芦60 金针菇15 西红柿20 鸡蛋10 小葱2 香菜2 大米120 香梨
星期五	杂粮排骨 胡萝卜炒肉丝 素炒芹菜 凤凰玉米羹 珍珠米饭 辅食	排骨50 玉米20 胡萝卜10 猪肉30 胡萝卜60 芹菜70 木耳1 玉米糝10 鸡蛋10 枸杞1 大米120 苹果
辅材	油	10g人/午餐
	盐	2g人/午餐