



郑州市惠济区实验小学一周带量食谱（生重：g）

2026年4月13日-4月17日

时间	午餐	带量g
星期一	大盘鸡 胡萝卜炒肉丝 青菜炒豆筋 糯米绿豆汤 珍珠米饭 辅食	鸡腿肉100 土豆80 青椒5 木耳1 猪肉40 胡萝卜60 上海青80 豆筋10 糯米5 绿豆5 枸杞1 大米100 千禧小番茄
星期二	翡翠虾仁 腐竹肉片 蒜香冬瓜 金针酸汤 珍珠米饭 辅食	虾仁100 黄瓜50 胡萝卜20 猪肉40 腐竹60 青椒5 木耳1 冬瓜100 金针菇10 鸡蛋10 西红柿10 小葱2 香菜1 大米100 香蕉
星期三	炸酱面 五香翅根 烧麦/奶香小馒头 辅食	小麦粉45 猪肉40 绿豆芽40 上海青20 鸡翅根80 烧麦100/小麦粉20 香梨
星期四	宫保鸡丁 金芽嫩肉丝 芹菜炒豆干 小米南瓜汤 珍珠米饭 辅食	鸡胸肉100 黄瓜50 胡萝卜15 花生米15 猪肉40 黄豆芽80 木耳1 芹菜50 豆干10 小米5 南瓜10 枸杞1 大米100 苹果
星期五	杂粮排骨 肉末豆腐 醋溜土豆丝 西湖牛肉羹 珍珠米饭 辅食	排骨100 玉米15 胡萝卜20 猪肉10 豆腐80 土豆100 胡萝卜20 牛肉5 香菇5 豆腐10 胡萝卜2 鸡蛋5 香葱2 香菜1 大米100 沃柑
辅材	油	10g人/午餐
	盐	2g人/午餐