



郑州市惠济区实验小学一周带量食谱（生重：g）

2026年4月20日-4月24日

时间	午餐	带量g
星期一	红烧肉 花菜炒肉 爆炒银芽 凤凰玉米羹 珍珠米饭 辅食	猪肉100 土豆60 胡萝卜20 猪肉30 花菜60 木耳1 绿豆芽80 胡萝卜10 玉米糝10 鸡蛋10 枸杞1 大米100 苹果
星期二	土豆焖鸡块 西芹炒肉片 香甜玉米粒 金针酸汤 珍珠米饭 辅食	鸡腿肉100 土豆80 青椒5 木耳1 猪肉40 芹菜60 玉米粒100 金针菇10 鸡蛋10 西红柿10 小葱1 香菜1 大米100 沃柑
星期三	馒头 大烩菜 五香翅根 黑米红枣汤 辅食	面粉40 猪肉50 白菜60 冬瓜20 海带10 油豆腐20 粉条10 千张10 上海青5 黄豆芽5 鸡翅根80 黑米10 红枣2 香蕉/蜜薯
星期四	萝卜炖鸭块 鱼香肉丝 素烧西葫芦 老式鸡蛋汤 珍珠米饭 辅食	鸭腿肉100 白萝卜70 胡萝卜10 猪肉40 胡萝卜20 蒜苔50 木耳1 西葫芦80 鸡蛋10 西红柿10 蒜黄2 香菜1 紫菜0.5 大米100 千禧小番茄
星期五	红烧牛肉 肉末包菜 西红柿炒鸡蛋 糯米红薯汤 珍珠米饭 辅食	牛肉100 土豆50 胡萝卜20 猪肉10 包菜80 鸡蛋50 西红柿60 糯米10 红薯5 枸杞1 大米100 香梨
辅材	油	10g人/午餐
	盐	2g人/午餐

