



郑州市惠济区实验小学一周带量食谱（生重：g）

2026年6月8日-6月12日

时间	午餐	带量g
星期一	京酱肉丝 青椒肉片 爆炒银芽 小米南瓜汤 月亮馍 辅食	猪肉130 猪肉40 青椒50 木耳1 绿豆芽60 胡萝卜10 南瓜10 小米5 枸杞1 面粉80 苹果/沙琪玛
星期二	红烧鸡翅 平菇炒肉片 醋溜土豆丝 西湖牛肉羹 珍珠米饭 辅食	鸡翅中130 猪肉40 平菇80 青椒5 土豆90 胡萝卜10 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 油桃
星期三	香菇牛肉面 五香鹌鹑蛋 小笼包/葱花卷（加餐） 辅食	小麦粉40 牛肉30 香菇30 上海青15 鹌鹑蛋60 小麦粉80 香蕉
星期四	油焖大虾 西芹炒肉 茄汁西葫芦 凤凰玉米羹 珍珠米饭 辅食	基围虾100 玉米20 猪肉40 芹菜60 木耳1 西葫芦80 西红柿30 玉米糝10 鸡蛋10 枸杞1 大米100 火龙果
星期五	红烧牛肉 蒜台炒肉丝 青菜炒豆筋 老式鸡蛋汤 珍珠米饭 辅食	牛肉100 土豆80 胡萝卜20 猪肉40 蒜苔40 木耳1 上海青80 豆筋10 鸡蛋10 西红柿10 蒜黄1 香菜1 紫菜0.5 大米100 香梨
辅材	油	10g人/午餐
	盐	2g人/午餐

