郑州市惠济区实验小学一周带量食谱（生重：g）

2026年11月23日-11月27日

时间	午餐	带量g
星期一	宫保鸡丁 青椒肉片 白菜烧豆腐 西湖牛肉羹 珍珠米饭 辅食	鸡胸肉100 黄瓜50 胡萝卜20 花生米5 猪肉40 青椒60 木耳1 白菜80 豆腐20 牛肉5 香菇5 豆腐5 胡萝卜10 鸡蛋10 香葱2 香菜1 大米100 苹果
星期二	红烧鸭块 腐竹肉片 蒜蓉青菜 银耳红枣汤 珍珠米饭 辅食	鸭腿肉100 土豆60 胡萝卜20 猪肉40 腐竹60 青椒5 木耳1 上海青100 银耳2 红枣2 枸杞1 大米120 香蕉
星期三	肉丝卤面 醋溜土豆丝 五香翅根 老式鸡蛋汤 辅食	面粉80 猪肉40 黄豆芽25 豇豆角30 土豆80 胡萝卜10 鸡翅根60 鸡蛋10 西红柿10 紫菜1 蒜黄2 香菜1 橙子/华夫饼
星期四	腐乳肉 香菇肉片 爆炒银芽 凤凰玉米羹 月亮馍 辅食	猪肉120 猪肉40 香菇50 青椒10 绿豆芽80 胡萝卜10 玉米糁10 鸡蛋10 枸杞1 面粉80 香梨
星期五	油焖大虾 豆角炒肉丝 酱香冬瓜 金针酸汤 珍珠米饭 辅食	基围虾80 玉米20 猪肉40 豆角60 木耳1 冬瓜100 红椒5 金针菇10 鸡蛋10 西红柿10 小葱2 香菜1 大米100 蜜橘
辅材	油	10g人/午餐
	盐	2g人/午餐