

寿光市明珠小学第1周营养食谱 (2026年3月5日-2026年3月6日)

食谱制定人：于有利、杨美玲、李彩燕、马明涛、张玲芝、于兆海

大类		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
		食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)	食谱	原料 (g)
菜类	荤菜	/		/		/		排骨炖土豆	排骨125g 土豆125g	鸡块炖山药	鸡腿肉115g 山药115g
	素菜1							肉丝甘蓝	精肉14g 甘蓝105g	肉片白菜炖粉条	精肉14g 白菜115g 粉条10g
	素菜2							鸡蛋炒黄瓜	鸡蛋20g 黄瓜70g	鸡蛋炒西葫芦	鸡蛋20g 西葫芦70g
面食	面食1	/		/		/		长粒香米饭	长粒香40g	原味米饭	长粒香40g
	面食2							麦香馒头	小麦粉40g	五香油卷	小麦粉40g
	粗粮							玉米	玉米20g	胡萝卜	胡萝卜20g
汤粥		/		/		/		金银粥	大米7.5g 小米7.5g	大米粥	长粒香15g
水果								沃柑 (120g)		香蕉 (120g)	
主要营养素摄入量及能量								/		/	