虹景小学食堂第1周菜谱

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9．1  周三 | 主食 | 燕麦饭 | 大米68g,黑米7 g | 68 |
| 7 |
| 大荤 | 红烧牛肉丸 | 牛肉丸 | 80 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 50 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 三色黄豆芽 | 豆芽菜 | 100 |
| 青椒 | 10 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 20 |
| 海带 | 20 |
|  | 包子 | 萝卜丝包 | 55 |
|  | | | |
| 9.2  周四 | 主食 | 花生饭 | 大米68 g，花生7 g | 68 |
| 7 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋煨肉 | 鹌鹑蛋 | 30 |
| 肉 | 65 |
| 小荤 | 肉末粉丝 | 肉末 | 50 |
| 粉丝 | 15 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 胡萝卜 | 10 |
| 包菜 | 110 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 15 |
| 鸡蛋 | 15 |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
| 9.3  周五 | 主食 | 青椒肉丝盖浇饭 | 大米70 g | 70 |
| 肉丝35 g，青椒15 g | 35；15 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 80 |
| 小荤 | / | / | / |
| / | / |
| 素菜  汤 | 木耳炒白菜 | 白菜 | 100 |
| 木耳 | 5 |
| 土豆 | 15 |
| 土豆丝蛋汤 | 鸡蛋 | 15 |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |