虹景小学食堂第2周菜谱

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 土豆煨肉 | 小块肉 | 90 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 肉末百叶 | 肉末 | 60 |
| 百叶 | 40 |
| / | / |
| 素菜 | 炒青菜 | / | / |
| 青菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 平菇蛋汤 | 平菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 大蒜叶 | 2 |
|  | 包子 | 奶黄包 | 100 |
|  | |  | |
| 周二 | 主食 | 芝麻饭+红薯 | 大米、芝麻 | 70、7 |
| 红薯 | 100 |
| 大荤 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 120 |
| / |  |
| 小荤 | 洋葱炒猪肝 | 猪肝 | 60 |
| 洋葱 | 40 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 青椒 | 20 |
| 土豆 | 100 |
| 汤 | 紫菜虾米汤 | 紫菜 | 2 |
| 虾米 | 2 |
| / | / |
|  | |  | |
| 周三 | 主食 | 番茄鸡蛋盖浇饭 | 大米 | 70 |
| 鸡蛋 | 100 |
| 番茄 | 30 |
| / |  |
| / |  |
| 大荤 | 茄汁咕咾肉 | 里脊 | 100 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 汤 | 红豆小元宵 | 赤豆 | 15 |
| 元宵 | 40 |
| / | / |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
|  | |  | |
| 周四 | 主食 | 白米饭+南瓜 | 大米 | 70 |
| 南瓜 | 100 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 100 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | / | / |
| 鸡蛋 | 60 |
| 黄瓜 | 50 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 木耳小白菜 | 木耳 | 5 |
| 小白菜 | 110 |
| 汤 | 豆腐汤 | 豆腐、鸡蛋 | 15、20 |
| 鸭血、百叶丝 | 15、10 |
|  | |  | |
| 周五 | 主食 | 黑米饭 | 大米 | 70 |
| 黑米 | 7 |
| 大荤 | 啤酒鸭块 | 鸭块 | 100 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 土豆 | 50 |
| 肉丝 | 60 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 木耳 | 5 |
| 青椒 | 10 |
| 素菜 | 油豆腐青菜 | 青菜 | 110 |
| 油豆腐 | 10 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 25 |
| 鸡蛋 | 20 |
| / | / |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
|  | |  | |