虹景小学食堂第3周菜谱

（9月13日—9月18日）

| 日期 | 类别 | | 品名 | 主配料 | | 克重（g） | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | | 芝麻饭 | 大米 | | 70 | |
| 芝麻 | | 7 | |
| 大荤 | | 排骨炖土豆 | 排骨 | | 100 | |
| 土豆 | | 40 | |
| 小荤 | | 黄瓜炒肉丝 | 肉丝 | | 60 | |
| 黄瓜 | | 50 | |
| / | | / | |
| 素菜 | | 绿豆芽炒胡萝卜 | 绿豆芽 | | 110 | |
| 胡萝卜 | | 20 | |
| / | | / | |
| 汤 | | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | | 30 | |
| 海带 | | 30 | |
| 大蒜 | | 2 | |
|  | | 包子 | 奶黄包 | | 100 | |
|  | | |  | | | |
| 周二 | 主食 | | 燕麦饭 | 大米 | | 70 | |
| 燕麦 | | 7 | |
| 大荤 | | 红烧鸡块 | 鸡块 | | 100 | |
| 土豆 | | 50 | |
| 小荤 | | 鱼香肉丝 | 肉丝 | | 60 | |
| 胡萝卜 | | 20 | |
| 青椒、木耳 | | 10、5 | |
| 素菜 | | 肉汁花菜 | 花菜 | | 100 | |
| 胡萝卜 | | 20 | |
| 汤 | | 番茄蛋汤 | 番茄 | | 30 | |
| 鸡蛋 | | 25 | |
| / | | / | |
|  | | | 南瓜 | | 100 | |
| 周三 | 主食 | | 土豆肉丁盖浇饭 | 大米 | | 70 | |
| 肉丁 | | 60 | |
| 土豆 | | 30 | |
| / | |  | |
| / | |  | |
| 大荤 | | 红烧牛肉丸 | 牛肉丸 | | 100 | |
| 小荤 | | / | / | | / | |
| 素菜 | | 炒青菜 | 青菜 | | 110 | |
| / | |  | |
| 汤 | | 紫菜虾米蛋汤 | 紫菜 | | 2 | |
| 虾米 | | 2 | |
| 鸡蛋 | | 20 | |
|  | | 玉米棒 | 玉米棒 | | 100 | |
|  | | |  | | | |
| 周四 | 主食 | | 白米饭 | 大米 | | 70 | |
|  | |  | |
| 大荤 | | 鹌鹑蛋煨肉 | 小块肉 | | 100 | |
| 鹌鹑蛋 | | 40 | |
| 小荤 | | 肉末粉丝 | 肉末 | | 60 | |
| 粉丝 | | 50 | |
| 大蒜叶 | | 2 | |
| 素菜 | | 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | | 110 | |
| 中椒 | | 20 | |
| 胡萝卜 | | 10 | |
| 汤 | | 榨菜肉丝蛋汤 | 榨菜 | | 10 | |
| 肉丝 | | 10 | |
| 鸡蛋 | | 20 | |
|  | | 山芋 | 山芋 | 100 | | |
| 周五 | 主食 | | 花生饭 | 大米 | | 70 | |
| 花生 | | 7 | |
| 大荤 | | 红烧鸭翅根 | 鸭翅根 | | 110 | |
| 小荤 | | 五彩肉丁 | 肉丁 | | 60 | |
| 土豆 | | 40 | |
| 胡萝卜 | | 20 | |
| 木耳 | | 5 | |
| 青椒 | | 10 | |
| 素菜 | | 酸辣海带丝 | 海带丝 | | 110 | |
| 蒜蓉 | | 2 | |
| 汤 | | 白菜粉丝汤 | 白菜 | | 35 | |
| 粉丝 | | 20 | |
| 大蒜叶 | | 2 | |
|  | | 桔子 | 桔子 | | 100 | |
|  | | |  | | | |
| 周六 | 主食 | 小米饭+春卷 | | 米、春卷 | | | 70、50 |
| 大荤 | 红烧肉圆 | | 肉圆 | | | 100 |
| 小荤 | 青椒土豆炒肉丝 | | 肉丝 | | | 60 |
| 青椒、土豆 | | | 30、30 |
| 素菜 | 三色冬瓜丁 | | 冬瓜 | | | 90 |
| 胡萝卜 | | | 30 |
| 木耳 | | | 5 |
| 汤 | 菌菇蛋汤 | | 金针菇、鸡蛋 | | | 20、20 |
|  |  | |  | | |  |