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 |
|  |  |  |  |