虹景小学食堂第4周菜谱

（9月22日—9月24日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三 | 主食 | 芝麻饭 | 大米 | 70 |
| 芝麻 | 7 |
| 大荤 | 土豆鸡块 | 鸡块 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 肉末粉丝 | 肉末 | 60 |
| 粉丝 | 50 |
| / | / |
| 素菜 | 青菜百叶丝 | 青菜 | 110 |
| 百叶 | 10 |
| / | / |
| 汤 | 平菇蛋汤 | 平菇 | 25 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 大蒜叶 | 2 |
|  | 刀切馒头 | 刀切馒头 | 100 |
|  | |  | |
| 周四 | 主食 | 黑米饭 | 大米 | 70 |
| 黑米 | 7 |
| 大荤 | 百叶结煨肉 | 小块肉 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 60 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 花生 | 10 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 汤 | 酸辣鸭血汤 | 鸭血 | 15 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 百叶丝 | 10 |
| 卡通包 | | 卡通包 | 100 |
| 周五 | 主食 | 咖喱鸡丁盖浇饭 | 大米 | 70 |
| 鸡丁 | 50 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜丁 | 10 |
| / |  |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 120 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 |
| 绿豆芽 | 110 |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 |
| / | / |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |