虹景小学食堂第5周菜谱

（9月26日—9月30日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周日 | 主食 | 芝麻饭 | 大米 | 70 |
| 芝麻 | 7 |
| 大荤 | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 120 |
| / | / |
| 小荤 | 洋葱炒肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 洋葱 | 50 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 青椒 | 20 |
| 土豆 | 100 |
| / | / |
| 汤 | 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 30 |
| 虾米 | 2 |
| 大蒜叶 | 2 |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
|  |  |
| 周一 | 主食 | 小米饭 | 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| 大荤 | 古老肉 | 里脊肉 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 黄瓜 | 50 |
| 鸡蛋 | 60 |
| / | / |
| 素菜 | 青椒香干丝 | 香干丝 | 100 |
| 青椒 | 20 |
| 汤 | 榨菜肉丝蛋汤 | 肉丝 | 15 |
| 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 |
|  南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 周二 | 主食 | 萝卜干肉丝炒饭 | 大米 | 70 |
| 肉丝 | 90 |
| 萝卜干 | 25 |
| 大蒜叶 | 2 |
| / |  |
| 大荤 | 红烧狮子头 | 狮子头 | 100 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 青菜面筋 | 面筋 | 10 |
| 青菜 | 110 |
| 汤 | 紫菜虾米蛋汤 |  紫菜 | 2 |
| 虾米 | 2 |
| 鸡蛋 | 25 |
|  | 春卷 | 春卷 | 100 |
|  |  |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 排骨煨土豆 | 排骨 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 肉末豆腐 | / | / |
| 肉末 | 65 |
| 豆腐 | 40 |
| 胡萝卜 | 5 |
| / | / |
| 素菜 | 糖醋包菜 | / | / |
| 包菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 菌菇汤 | / | / |
| 鸡腿菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 周四 | 主食 | 红豆饭 | 大米 | 70 |
| 赤豆 | 7 |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 100 |
| 小荤 | 洋葱炒猪肝 | / | / |
| 猪肝 | 65 |
| 洋葱 | 40 |
| 胡萝卜 | 25 |
| / | / |
| 素菜 | 木耳白菜 | 木耳 | 5 |
| 白菜 | 110 |
| 汤 | 土豆丝蛋汤 | / | / |
| 土豆 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
|  | 奶黄包 | 奶黄包 | 100 |
|  |  |