虹景小学食堂第7周菜谱

（10月11日—10月15日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生 | 7 |
| 大荤 | 咖喱鸡块 | 鸡块 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 生瓜炒肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 生瓜 | 50 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 110 |
| 中椒 | 20 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 30 |
| 海带 | 30 |
| 大蒜叶 | 2 |
|  | 萝卜丝包 | 萝卜丝包 | 100 |
|  | |  | |
| 周二 | 主食 | 芝麻饭 | 大米 | 70 |
| 芝麻 | 7 |
| 大荤 | 红烧大排 | 大排 | 120 |
| / | / |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒、木耳 | 10、5 |
| 素菜 | 木耳小白菜 | 白菜 | 110 |
| 木耳 | 5 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 30 |
| 鸡蛋 | 30 |
| / | / |
| 桔子 | | 桔子 | 100 |
| 周三 | 主食 | 番茄鸡蛋盖浇饭 | 大米 | 70 |
| 番茄 | 100 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 大蒜叶 | 2 |
| / |  |
| 大荤 | 红烧牛肉丸 | 牛肉丸 | 100 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 酸辣海带丝 | 海带丝 | 110 |
| 大蒜头 | 2 |
| 汤 | 紫菜虾米蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 虾米 | 2 |
| 鸡蛋 | 20 |
|  | 奶黄包 | 奶黄包 | 100 |
|  | |  | |
| 周四 | 主食 | 燕麦饭 | 大米 | 70 |
| 燕麦 | 7 |
| 大荤 | 农家肉圆 | 肉圆 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 青椒土豆炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 65 |
| 土豆 | 40 |
| 青椒 | 20 |
| / | / |
| 素菜 | 三色冬瓜丁 | 冬瓜 | 90 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 木耳 | 5 |
| 汤 | 菌菇肉丝蛋汤 | 肉丝 | 10 |
| 鸡腿菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 鳕鱼排 | 鳕鱼排 | 100 |
| 小荤 | 五彩鸡丁 | 鸡丁 | 65 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 土豆 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 5 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 汤 | 白菜肉丝粉丝汤 | 白菜 | 30 |
| 肉丝 | 15 |
| 粉丝 | 20 |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
|  | |  | |