虹景小学食堂第8周菜谱

（10月18日—10月22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 | 红烧鸭翅根 | 鸭翅根 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 五彩肉丁 | 肉丁 | 60 |
| 土豆、胡萝卜 | 30、30 |
| 青椒、木耳 | 10、5 |
| 素菜 | 炒青菜 | / | / |
| 青菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 榨菜肉丝蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 肉丝 | 10 |
|  | 刀切馒头 | 刀切馒头 | 100 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 黑米饭 | 大米 | 70 |
| 黑米 | 7 |
| 大荤 | 土豆煨肉 | 小块肉 | 90 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 50 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒、木耳 | 10、5 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 20 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 30 |
| 海带 | 30 |
| 大蒜叶 | 2 |
|  卡通包 | 卡通包 | 100 |
| 周三 | 主食 | 咖喱鸡丁盖浇饭 | 大米 | 70 |
| 鸡丁 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜丁 | 20 |
| / |  |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 100 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 100 |
| 青椒、胡萝卜 | 20、10 |
| 汤 | 番茄蛋汤 |  番茄 | 30 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
|  |  |
| 周四 | 主食 | 燕麦饭 | 大米 | 70 |
| 燕麦 | 7 |
| 大荤 | 红烧蛋饺 | 蛋饺 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 香干炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 香干 | 40 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| / | / |
| 汤 | 紫菜肉丝蛋汤 | 紫菜 | 3 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 肉丝 | 15 |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 红烧肉圆 | 肉圆 | 100 |
| 小荤 | 青椒土豆炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 青椒 | 20 |
| 土豆 | 40 |
| / | / |
| 素菜 | 木耳大白菜 | 白菜 | 110 |
| 木耳 | 5 |
| 汤 | 雪菜肉丝蛋汤 | 雪菜 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 肉丝 | 10 |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
|  |  |