虹景小学食堂第9周菜谱

（10月25日—10月29日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 大米 | 70 |
| 燕麦 | 7 |
| 大荤 | 排骨炖土豆 | 排骨 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 肉末炒粉丝 | 肉末 | 60 |
| 粉丝 | 50 |
| 大蒜 | 2 |
| 素菜 | 酸辣海带丝 | / | / |
| 海带丝 | 110 |
| 大蒜头 | 2 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 刀切馒头 | 刀切馒头 | 100 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 芝麻饭 | 大米 | 70 |
| 芝麻 | 7 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鸭块 | 120 |
| / | / |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 50 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒、木耳 | 10、5 |
| 素菜 | 绿豆芽炒榨菜丝 | 榨菜丝 | 20 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 汤 | 白菜粉丝汤 | 白菜 | 30 |
| 粉丝 | 30 |
| 大蒜叶 | 2 |
|  南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 周三 | 主食 | 土豆肉丁盖浇饭 | 大米 | 70 |
| 肉丁 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜丁 | 20 |
| / |  |
| 大荤 | 香酥鸡块 | 香酥鸡块 | 100 |
| 小荤 | / | / | / |
| 素菜 | 青菜炒油面筋 | 青菜 | 100 |
| 油面筋 | 20 |
| 汤 | 榨菜蛋汤 |  榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
|  |  |
| 周四 | 主食 | 红豆饭 | 大米 | 70 |
| 红豆 | 7 |
| 大荤 | 农家肉圆 | 肉圆 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 肉末豆腐 | / | / |
| 肉末 | 60 |
| 豆腐 | 50 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 土豆 | 100 |
| 青椒 | 20 |
| / | / |
| 汤 | 雪菜肉丝蛋汤 | 雪菜 | 20 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 肉丝 | 10 |
|  | 萝卜丝包 | 萝卜丝包 | 100 |
| 周五 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生 | 7 |
| 大荤 | 香炸牛排 | 牛排 | 100 |
| 小荤 | 三色鸡丁 | / | / |
| 鸡丁 | 60 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 土豆 | 40 |
| / | / |
| 素菜 | 青椒黄豆芽 | 黄豆芽 | 100 |
| 青椒 | 20 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 30 |
| 海带 | 30 |
| 大蒜叶 | 2 |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
|  |  |