虹景小学食堂第12周菜谱

（11月15日—11月19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 | 土豆烧排骨 | 排骨 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 肉末粉丝 | 肉末 | 60 |
| 粉丝 | 50 |
| 大蒜 | 2 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | / | / |
| 韭菜 | 20 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 3 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 奶黄包 | 奶黄包 | 100 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 土豆煨肉 | 肉块 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 家常豆腐 | 肉末 | 60 |
| 豆腐 | 50 |
| / | / |
| 素菜 | 白菜炒面筋 | 白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 30 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 100 |
| 小荤 | 青椒土豆炒肉丝 | 肉丝、土豆、青椒 | 65、40、20 |
| 素菜 | 三色豆芽菜 | 黄豆芽 | 100 |
| 青椒、胡萝卜 | 20、10 |
| 汤 | 土豆丝蛋汤 |  土豆 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
|  |  |
| 周四 | 主食 | 小米饭 | 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| 大荤 | 鳕鱼排 | 鳕鱼 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 五彩鸡丁 | 鸡丁 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 5 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| / | / |
| 汤 | 白菜粉丝汤 | 白菜 | 30 |
| 粉丝 | 20 |
| / | / |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
| 周五 | 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 | 60 |
| 青椒 | 20 |
| 土豆 | 40 |
| / | / |
| 素菜 | 三色冬瓜丁 | 冬瓜 | 90 |
| 胡萝卜、木耳 | 30、5 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 30 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
|  |  |