虹景小学食堂第13周菜谱

（11月22日—11月26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 | 红烧鸭翅 | 鸭翅 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 五彩鸡丁 | 鸡丁 | 60 |
| 土豆、胡萝卜 | 30、20 |
| 青椒、木耳 | 10、5 |
| 素菜 | 手撕包菜 | / | / |
| 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 汤 | 榨菜肉丝蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 肉丝 | 5 |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 芝麻饭 | 大米 | 70 |
| 芝麻 | 7 |
| 大荤 | 土豆煨肉 | 肉块 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 肉末粉丝 | 肉末 | 60 |
| 粉丝 | 50 |
| / | / |
| 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 |
| / | / |
|  春卷 | 春卷 | 100 |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 润可鸡块 | 鸡块 | 100 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝、胡萝卜、土豆 | 65、40、20 |
| 素菜 | 白菜面筋 | 白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 土豆丝蛋汤 |  土豆 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
|  |  |
| 周四 | 主食 | 黑米饭饭 | 大米 | 70 |
| 黑米 | 7 |
| 大荤 | 红烧肉圆 | 肉圆 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 肉末百叶 | / | / |
| 肉末 | 60 |
| 百叶 | 40 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 青椒土豆丝 | 青椒 | 20 |
| 土豆 | 100 |
| / | / |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 30 |
| 海带 | 30 |
| 大蒜叶 | 2 |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 香炸牛排 | 牛排 | 100 |
| 小荤 | 三色肉丁 | / | / |
| 肉末 | 60 |
| 胡萝卜丁 | 20 |
| 土豆丁 | 40 |
| / | / |
| 素菜 | 肉汁萝卜条 | 萝卜 | 110 |
| 大蒜叶 | 2 |
| 汤 | 金针菇蛋汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 卡通包 | 卡通包 | 100 |
|  |  |