虹景小学食堂第14周菜谱

（11月29日—12月3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 | 鸡块炖土豆 | 鸡块 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 包菜炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 包菜 | 50 |
| 素菜 | 酸辣海带丝 | 海带丝 | 110 |
| 大蒜头 | 2 |
| / | / |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 |
| / | / |
|  | 奶黄包 | 奶黄包 | 100 |
|  | |  | |
| 周二 | 主食 | 燕麦饭 | 大米 | 70 |
| 燕麦 | 7 |
| 大荤 | 红烧肉 | 肉块 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 如意菜 | 黄豆芽 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 汤 | 白菜粉丝汤 | 白菜 | 30 |
| 粉丝 | 20 |
| / | / |
| 桔子 | | 桔子 | 100 |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 五香鸭块 | 鸭块 | 100 |
| 小荤 | 肉末萝卜条 | 肉末、萝卜 | 65、40、 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 汤 | 土豆丝蛋汤 | 土豆 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 萝卜丝包 | 萝卜丝包 | 100 |
|  | |  | |
| 周四 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 鳕鱼排 | 鳕鱼排 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 五彩肉丁 | 肉丁 | 60 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 土豆 | 25 |
| 青椒 | 10 |
| 木耳 | 5 |
| 素菜 | 白菜油豆腐 | / | / |
| 白菜 | 100 |
| 油豆腐 | 20 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 30 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
| 周五 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生 | 7 |
| 大荤 | 农家肉圆 | 肉圆 | 100 |
| 小荤 | 家常豆腐 | / | / |
| 肉末 | 60 |
| 豆腐 | 50 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 20 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 汤 | 金针菇蛋汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 春卷 | 春卷 | 100 |
|  | |  | |