虹景小学食堂第15周菜谱

（12月6日—12月10日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 小米饭 | 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| 大荤 | 红烧鸭翅 | 鸭翅 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 包菜炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 包菜 | 50 |
| 素菜 | 肉汁萝卜 | 萝卜 | 110 |
| 大蒜叶 | 2 |
| / | / |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 |
| / | / |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 红烧牛肉丸 | 牛肉丸 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 大烧百叶 | 肉末 | 60 |
| 百叶 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 菌菇汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  南瓜 | 南瓜 | 100 |
| 周三 | 主食 | 燕麦饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 燕麦 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 红烧肉 | 肉块 | 100 |
| 小荤 | 肉末粉丝 | 肉末、粉丝 |  60、40、 |
| 素菜 | 白菜面筋 | 白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 紫菜虾米蛋汤 |  紫菜 | 2 |
| 虾米 | 2 |
| 鸡蛋 | 20 |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
|  |  |
| 周四 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生米 | 7 |
| 大荤 | 盐酥鸡 | 鸡块 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 香干炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 香干 | 40 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 榨菜丝炒豆芽 | / | / |
| 绿豆芽 | 100 |
| 榨菜丝 | 20 |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 30 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
| 周五 | 主食 | 芝麻 | 大米 | 70 |
| 芝麻 | 7 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 100 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | / | / |
| 鸡丁 | 60 |
| 土豆丁 | 30 |
| 胡萝卜丁 | 10 |
| / | / |
| 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 |
| / | / |
|  | 卡通包 | 卡通包 | 100 |
|  |  |