虹景小学食堂第17周菜谱

（12月20日—12月24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 | 红烧牛肉丸 | 牛肉丸 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 木耳大白菜 | 木耳 | 5 |
| 大白菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 虾米海带汤 | 海带 | 30 |
| 虾米 | 10 |
| / | / |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生米 | 7 |
| 大荤 | 萝卜煨肉 | 肉块 | 100 |
| 萝卜 | 40 |
| 小荤 | 蚂蚁上树 | 肉末 | 60 |
| 粉丝 | 40 |
| / | / |
| 素菜 | 清炒青甘兰 | 青甘兰 | 100 |
| / | / |
| 汤 | 土豆丝蛋汤 | 土豆丝 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  奶黄包 | 奶黄包 | 100 |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 农家肉圆 | 肉圆 | 100 |
| 小荤 | 香干炒肉丝 | 肉丝、香干、胡萝卜 |  60、40、20 |
| 素菜 | 三色豆芽菜 | 豆芽菜 | 100 |
| 青椒、胡萝卜 | 20、10 |
| 汤 | 榨菜蛋汤 |  榨菜丝 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 |
| / | / |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
|  |  |
| 周四 | 主食 | 黑米饭 | 大米 | 70 |
| 黑米 | 7 |
| 大荤 | 鳕鱼排 | 鳕鱼排 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 五彩肉丁 | / | / |
| 肉丁 | 60 |
| 土豆 | 25 |
| 胡萝卜 | 25 |
| 青椒、木耳 | 10、5 |
| 素菜 | 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 白菜粉丝汤 | 白菜 | 30 |
| 粉丝 | 20 |
| / | / |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 盐酥鸡 | 鸡块 | 100 |
| 小荤 | 上汤百叶 | / | / |
| 肉末 | 60 |
| 百叶 | 40 |
| 胡萝卜 | 10 |
| / | / |
| 素菜 | 肉汁萝卜条 | 萝卜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 金针菇蛋汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
|  |  |