虹景小学食堂第19周菜谱

（2022年1月3日—1月7日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | / | / | / |
| / | / |
| 大荤 | / | / | / |
| / | / |
| 小荤 | / | / | / |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | / | / | / |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | / | / | / |
| / | / |
| / | / |
|  | / | / | / |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 燕麦饭 | 大米 | 70 |
| 燕麦 | 7 |
| 大荤 | 五香鸭块 | 鸭块 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 三色豆芽菜 | 豆芽菜 | 100 |
| 青椒、胡萝卜 | 20、10 |
| 汤 | 榨菜肉丝蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 肉丝 | 5 |
|  奶黄包 | 奶黄包 | 100 |
| 周三 | 主食 | 白米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| / | / |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 萝卜煨肉 | 肉块、萝卜 | 100、40 |
| 小荤 | 白菜肉丝 | 肉丝、白菜 |  60、40 |
| 素菜 | 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 金针菇蛋汤 |  金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
|  |  |
| 周四 | 主食 | 小米饭 | 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| 大荤 | 红烧鸡块 | 鸡块 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 肉末炒粉丝 | / | / |
| 肉末 | 60 |
| 粉丝 | 40 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 清炒甘兰 | 青甘兰 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 海带虾米汤 | 海带 | 30 |
| 虾米 | 5 |
| / | / |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
| 周五 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生 | 7 |
| 大荤 | 古老肉 | 里脊肉 | 100 |
| 小荤 | 青椒土豆炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| / | / |
| 素菜 | 肉汁萝卜条 | 萝卜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 3 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 青菜包 | 青菜包 | 100 |
|  |  |