虹景小学食堂第20周菜谱

（1月10日—1月14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 | 土豆炖排骨 | 排骨 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 20 |
| 绿豆芽 | 100 |
| / | / |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 萝卜煨肉 | 肉块 | 100 |
| 萝卜 | 40 |
| 小荤 | 家常豆腐 | 肉末 | 60 |
| 豆腐 | 40 |
| / | / |
| 素菜 | 白菜炒面筋 | 白菜 | 100 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 菌菇汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  刀切馒头 | 刀切馒头 | 100 |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 100 |
| 小荤 | 三色鸡丁 | 鸡丁、土豆、胡萝卜 |  60、40、20 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 汤 | 冬瓜海带汤 |  冬瓜 | 30 |
| 海带 | 30 |
| / | / |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
|  |  |
| 周四 | 主食 | 芝麻饭 | 大米 | 70 |
| 芝麻 | 7 |
| 大荤 | 清蒸蛋饺 | 蛋饺 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 青椒土豆炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 青椒 | 10 |
| / | / |
| 素菜 | 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 鸭血汤 | 鸭血 | 40 |
| / | / |
| / | / |
|  | 卡通包 | 卡通包 | 100 |
| 周五 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生 | 7 |
| 大荤 | 脆劲鸡排 | 鸡排 | 100 |
| 小荤 | 肉末萝卜条 | / | / |
| 肉末 | 60 |
| 萝卜 | 40 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 土豆丝蛋汤 | 土豆 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
|  |  |