虹景小学食堂第21周菜谱

（1月17日—1月21日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生 | 7 |
| 大荤 | 红烧鸭翅根 | 鸭翅根 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 五彩肉丁 | 肉丁 | 60 |
| 土豆、胡萝卜 | 30、30 |
| 青椒、木耳 | 10、5 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 20 |
| / | / |
| 汤 | 榨菜肉丝蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 肉丝 | 5 |
| 鸡蛋 | 20 |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 小米饭 | 大米 | 70 |
| 小米 | / |
| 大荤 | 排骨煨萝卜 | 排骨 | 100 |
| 萝卜 | 40 |
| 小荤 | 肉末粉丝 | 肉末 | 60 |
| 粉丝 | 40 |
| / | / |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 绿豆芽 | 100 |
| 韭菜 | 10 |
| 汤 | 菌菇汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
| 周三 | 主食 | / | / | / |
| / | / |
| / | / |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | / | / | / |
| 小荤 | / | / |  / |
| 素菜 | / | / | / |
| / | / |
| 汤 | / |  / | / |
| / | / |
| / | / |
|  | / | / | / |
|  |  |
| 周四 | 主食 | / | / | / |
| / | / |
| 大荤 | / | / | / |
| / | / |
| 小荤 | / | / | / |
| / | / |
| / | / |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | / | / | / |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | / | / | / |
| / | / |
| / | / |
|  | / | / | / |
| 周五 | 主食 | / | / | / |
| / | / |
| 大荤 | / | / | / |
| 小荤 | / | / | / |
| / | / |
| / | / |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | / | / | / |
| / | / |
| 汤 | / | / | / |
| / | / |
| / | / |
|  | / | / | / |
|  |  |