虹景小学食堂第3周菜谱

（2月28日—3月4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 | 鸭血汤 | 鸭血 | 40 |
| 百叶丝 | 20 |
| / | / |
|  | 饼干 | 饼干 | 70 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生米 | 7 |
| 大荤 | 土豆煨肉 | 肉块 | 100 |
| 土豆 | 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 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 3 |
| 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 | 红烧狮子头 | 肉圆 | 100 |
| 小荤 | 药芹香干炒肉丝 | 肉丝、香干、药芹 |  60、40、20 |
| 素菜 | 清炒如意菜 | 豆芽菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 榨菜肉丝蛋汤 |  榨菜丝 | 15 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 肉丝 | 15 |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
|  |  |
| 周四 | 主食 | 黑米饭 | 大米 | 70 |
| 黑米 | 7 |
| 大荤 | 脆劲鸡排 | 鸡排 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 三色肉丁 | / | / |
| 肉丁 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 20 |
| / | / |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 白菜肉丝粉丝汤 | 白菜 | 30 |
| 粉丝 | 20 |
| 肉丝 | 15 |
|  | 桔子 | 桔子 | 100 |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 咖喱鸡块 | 鸡块 | 110 |
| 小荤 | 肉末萝卜 | / | / |
| 肉末 | 60 |
| 萝卜 | 40 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 绿豆芽 | 100 |
| 韭菜 | 15 |
| 汤 | 海带肉丝汤 | 海带丝 | 30 |
| 肉丝 | 15 |
| / | / |
|  | 刀切馒头 | 刀切馒头 | 100 |
|  |  |