虹景小学食堂第11周菜谱

（4月25日—4月29日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 |  花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生米 | 7 |
| 大荤 | 红烧鸭翅 | 鸭翅 | 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 | 炒青菜 | 青菜 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 海带虾米汤 | 海带 | 40 |
| 虾米 | 20 |
| / | / |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
|  |  |
| 周二 | 主食 | 小米饭 | 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| 大荤 | 古老肉 | 里脊肉 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 素菜 | 雪菜绿豆芽 | 雪菜 | 20 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 汤 | 金针菇蛋汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
| 周三 | 主食 | 芝麻饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 芝麻 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 100 |
| 小荤 | 香干肉丝 | 肉丝、香干 |  60、40 |
| 素菜 | 白菜面筋 | 白菜 | 110 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 鸭血汤 |  鸭血 | 30 |
| 百叶丝 | 20 |
| / | / |
|  | 卡通包 | 卡通包 | 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 | 10 |
| / | / |
| 素菜 | 清炒如意菜 | 黄豆芽 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 榨菜肉丝蛋汤 | 榨菜丝 | 20 |
| 肉丝 | 5 |
| 鸡蛋 | 25 |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
| 周五 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 红烧牛肉丸 | 牛肉丸 | 100 |
| 小荤 | 青椒土豆炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 青椒 | 30 |
| 土豆 | 10 |
| / | / |
| 素菜 | 清炒青甘兰 | 青甘兰 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 刀切馒头 | 刀切馒头 | 100 |
|  |  |