虹景小学食堂第12周菜谱

（5月5日—5月7日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四 | 主食 | 芝麻饭 | 大米 | 70 |
| 芝麻 | 7 |
| 大荤 | 红烧狮子头 | 狮子头 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 肉汁萝卜条 | 萝卜 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 海带虾米汤 | 海带 | 40 |
| 虾米 | 2 |
| / | / |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
|  | |  | |
| 周五 | 主食 | 燕麦饭 | 大米 | 70 |
| 燕麦 | 7 |
| 大荤 | 鳕鱼排 | 鳕鱼排 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 三色肉丁 | 肉丁 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 金针菇蛋汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
| 奶黄包 | | 奶黄包 | 100 |
| 周六 | 主食 | 黑米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 黑米 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 100 |
| 小荤 | 肉末炒粉丝 | 肉末、粉丝 | 60、40 |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 绿豆芽 | 100 |
| 韭菜 | 10 |
| 汤 | 酸辣汤 | 鸭血 | 30 |
| 百叶丝 | 20 |
| / | / |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |