虹景小学食堂第14周菜谱

（5月16日—5月20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 | 红烧鸭翅根 | 鸭翅根 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 五彩肉丁 | 肉丁 | 60 |
| 土豆、胡萝卜 | 20、10 |
| 青椒、木耳 | 10、5 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 10 |
| / | / |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜丝 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 春卷 | 春卷 | 100 |
|  | |  | |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 萝卜煨肉 | 肉块 | 80 |
| 萝卜 | 30 |
| 小荤 | 肉末粉丝 | 肉末 | 60 |
| 粉丝 | 40 |
| / | / |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 绿豆芽 | 90 |
| 韭菜 | 20 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
| 萝卜丝包 | | 萝卜丝包 | 100 |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 清蒸狮子头 | 狮子头 | 100 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝、土豆、胡萝卜 | 60、30、10 |
| 素菜 | 白菜炒面筋 | 白菜 | 100 |
| 油面筋 | 10 |
| 汤 | 土豆丝肉丝蛋汤 | 土豆丝 | 20 |
| 肉丝 | 5 |
| 鸡蛋 | 20 |
|  | 山芋 | 山芋 | 100 |
|  | |  | |
| 周四 | 主食 | 黑米饭 | 大米 | 70 |
| 黑米 | 7 |
| 大荤 | 百叶卷肉 | 百叶卷肉 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 三色鸡丁 | / | / |
| 鸡丁 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| / | / |
| 素菜 | 肉末萝卜条 | 萝卜 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 鸭血汤 | 鸭血 | 30 |
| 百叶丝 | 20 |
| / | / |
|  | 饼干 | 饼干 | 100 |
| 周五 | 主食 | 燕麦饭 | 大米 | 70 |
| 燕麦 | 7 |
| 大荤 | 锅盖肉 | 里脊肉 | 100 |
| 小荤 | 大烧百叶 | / | / |
| 肉末 | 60 |
| 百叶 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| / | / |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 海带虾米汤 | 海带丝 | 40 |
| 虾米 | 2 |
| / | / |
|  | 豆沙包 | 豆沙包 | 100 |
|  | |  | |