虹景小学食堂第19周菜谱

（6月20日—6月24日）

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 主食 | 燕麦饭 | 大米 | 70 |
| 燕麦片 | 7 |
| 大荤 | 红烧牛肉丸 | 牛肉丸 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 10 |
| / | / |
| 汤 | 鸭血汤 | 鸭血 | 30 |
| 百叶丝 | 20 |
| / | / |
|  | 红糖馒头 | 红糖馒头 | 100 |
|  | |  | |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 土豆煨肉 | 肉块 | 100 |
| 土豆 | 40 |
| 小荤 | 花菜炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 花菜 | 40 |
| 素菜 | 雪菜绿豆芽 | 雪菜 | 10 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 2 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
| 玉米棒 | | 玉米棒 | 100 |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 红烧蛋饺 | 蛋饺 | 100 |
| 小荤 | 香干炒肉丝 | 肉丝、香干 | 60、40 |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 30 |
| 海带丝 | 30 |
| / | / |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 100 |
|  | |  | |
| 周四 | 主食 | 黑米饭 | 大米 | 70 |
| 黑米 | 7 |
| 大荤 | 古老肉 | 里脊肉 | 100 |
| / | / |
| 小荤 | 三色肉丁 | 肉丁 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 肉汁萝卜 | 萝卜 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 金针菇蛋汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 饼干 | 饼干 | 100 |
| 周五 | 主食 | 花生饭 | 大米 | 70 |
| 花生米 | 7 |
| 大荤 | 面筋塞肉 | 面筋塞肉 | 100 |
| 小荤 | 青椒土豆炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 青椒 | 10 |
| / | / |
| 素菜 | 如意菜 | 黄豆芽 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 番茄蛋汤 | 番茄 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 豆沙包 | 豆沙包 | 100 |
|  | |  | |