虹景小学食堂第18周菜谱

（6月13日—6月17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 | 三色肉丁 | 肉丁 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 素菜 | 手撕包菜 | 包菜 | 100 |
| 胡萝卜 | 10 |
| / | / |
| 汤 | 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 春卷 | 春卷 | 100 |
|  | |  | |
| 周二 | 主食 | 白米饭 | 大米 | 70 |
| / | / |
| 大荤 | 红烧肉 | 肉块 | 100 |
| 土豆 | 30 |
| 小荤 | 包菜粉丝炒蛋 | 包菜 | 20 |
| 粉丝 | 30 |
| 鸡蛋 | 60 |
| 素菜 | 炒青菜 | 青菜 | 110 |
| / | / |
| 汤 | 鸭血汤 | 鸭血 | 30 |
| 百叶丝 | 20 |
| / | / |
| 豆沙包 | | 豆沙包 | 100 |
| 周三 | 主食 | 小米饭 | / | / |
| 大米 | 70 |
| 小米 | 7 |
| / | / |
| / | / |
| 大荤 | 农家肉圆 | 肉圆 | 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 |
| 面筋 | 10 |
| 汤 | 海带虾米汤 | 虾米 | 2 |
| 海带丝 | 30 |
| / | / |
|  | 南瓜 | 南瓜 | 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 | 咖喱鸡丁 | 鸡丁 | 60 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 如意菜 | 黄豆芽 | 110 |
| / | / |
| / | / |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜丝 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 饼干 | 饼干 | 100 |
| 周五 | 主食 | 燕麦饭 | 大米 | 70 |
| 燕麦 | 7 |
| 大荤 | 香酥鸡块 | 鸡块 | 100 |
| 小荤 | 香干炒肉丝 | / | / |
| 肉丝 | 60 |
| 香干 | 40 |
| / | / |
| / | / |
| 素菜 | 韭菜绿豆芽 | 韭菜 | 10 |
| 绿豆芽 | 100 |
| 汤 | 金针菇蛋汤 | 金针菇 | 20 |
| 鸡蛋 | 25 |
| / | / |
|  | 玉米棒 | 玉米棒 | 100 |
|  | |  | |