

2024-2025年第二学期焦溪初中3月菜单

3月10日周一午餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(克)	备注
	1大荤	大盘鸡	三黄鸡	110	kg	125.00	
					kg	0	
	2小荤	雪菜肉末豆腐	腿肉	15	kg	17.05	
			嫩豆腐	75	kg	85.23	
			雪菜	10	kg	11.36	
	3蔬菜	毛白菜	毛白菜	110	kg	125.00	
					kg	0	
	4 汤	冬瓜海带汤	去皮冬瓜	30	kg	34.09	
			海带丝	5	kg	5.68	
			香葱	0.5	kg	0.57	
	5其他				kg		
			沙琪玛		袋		
	6辅料				kg		
					kg		
					kg		

3月11日周二午餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(g)	
	1大荤	红烧牛肉	牛肉	120	kg	136.36	
					kg	0	
	2小荤	宫保鸡丁	鸡脯肉	15	kg	17.05	
			胡萝卜	35	kg	39.77	
			净茭白	20	kg	22.73	
	3蔬菜	青菜	上海青	140	kg	159.09	
					kg	0	
	4 汤	木耳鱼圆汤	鱼圆（鱼泽鲜）	30	kg	34.09	
			小木耳（干）	2	kg	2.27	
			花生米	10	kg	11.36	
	5其他				kg		
			酸奶（蒙牛）	900	个		
	6辅料				kg		
					kg		
					kg		

3月12日周三午餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(克)	
	1大荤	红烧鸡腿	琵琶鸡腿（大）	120	kg	136.36	
					kg	0	
	2小荤	茶树菇肉丝	茶树菇	50	kg	56.82	
			精肉	15	kg	17.05	
			胡萝卜	25	kg	28.41	
	3蔬菜	大白菜	大白菜	110	kg	125.00	
					kg	0	
	4 汤	胡辣汤	鸡蛋	10	kg	11.36	
			方腿	5	kg	5.68	
			海带丝	5	kg	5.68	
	5其他		蜜桔	110	kg		
					个		
	6辅料		花生米	5	kg		
			黄豆	3	kg		
					kg		

3月13日周四午餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(克)	
	1大荤	糖醋排骨	小排块	110	kg	125.00	
					kg	0	
	2小荤	青椒香干肉丝	精肉	20	kg	22.73	
			青椒	60	kg	68.18	
			香干	30	kg	34.09	
	3蔬菜	生菜	生菜	110	kg	125.00	
					kg	0	
	4 汤	蕃茄蛋汤	西红柿	30	kg	34.09	
			鸡蛋	15	kg	17.05	
			香葱	1	kg	1.14	
	5其他				kg		
			蒸蛋糕	4	箱		
	6辅料				kg		
					kg		
					kg		

3月14日周五午餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(克)	
	1大荤	红烧大排	大排100-120g	92	kg	104.55	
					kg	0	
	2小荤	花菜肉丝	花菜	75	kg	85.23	
			精肉	30	kg	34.09	
					kg	0	
	3蔬菜	手撕包菜	包菜	110	kg	125.00	
					kg	0	
	4 汤	紫菜蛋汤	鸡蛋	15	kg	17.05	
					kg	0	
					kg	0	
	5其他				kg		
			华夫饼	15	箱		
	6辅料		香葱	0.5	kg		
					kg		
					kg		

3月10日周一晚餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(克)	备注
	1大荤	香炸鸡米花	鸡米花	40	kg	142.86	
					kg	0	
	2小荤	蒜黄肉丝	蒜黄	30	kg	107.14	
			精肉	15	kg	53.57	
					kg	0	
	3蔬菜	菠菜	菠菜	40	kg	142.86	
			大蒜头	2.5	kg	8.93	
	4 汤	笃烂面	挂面（宽）	5	kg	17.86	
			青菜	5	kg	17.86	
			冬笋	5	kg	17.86	
	5其他				kg		
			酸奶（蒙牛）	300	个		
	6辅料		鲜香菇	5	kg		
					kg		
					kg		

3月11日周二晚餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(克)	
	1大荤	香炸肉肠	纯肉肠	35	kg	125.00	
					kg	0	
	2小荤	黄瓜炒肉丝	精肉	5	kg	17.86	
			黄瓜	25	kg	89.29	
			胡萝卜	5	kg	17.86	
	3蔬菜	大白菜	大白菜	40	kg	142.86	
					kg	0	
	4 汤	常州豆腐汤	嫩豆腐	10	kg	35.71	
			豆渣饼	2	kg	7.14	
					kg	0	
	5其他		梳打饼干	10	kg		
					个		
	6辅料		香菜	0.5	kg		
					kg		
					kg		

3月12日周三晚餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(克)	
	1大荤	黑椒猪排	黑椒猪排	40	kg	142.86	
					kg	0	
	2小荤	西芹香干肉丝	西芹片	15	kg	53.57	
			精肉	5	kg	17.86	
			胡萝卜	5	kg	17.86	
	3蔬菜	生菜	生菜	35	kg	125.00	
					kg	0	
	4 汤	蕃茄蛋汤	蕃茄	10	kg	35.71	
			鸡蛋	2.5	kg	8.93	
			香葱	0.5	kg	1.79	
	5其他				kg		
			纯牛奶（蒙牛）	300	个		
	6辅料				kg		
					kg		
					kg		

3月13日周四晚餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(克)	
	1大荤	蛋饺	蛋饺	18	kg	64.29	
					kg	0	
	2小荤	鱼香肉丝	净茭白	10	kg	35.71	
			精肉	10	kg	35.71	
			胡萝卜	10	kg	35.71	
	3蔬菜	雪菜豆腐	雪菜	5	kg	17.86	
			嫩豆腐	30	kg	107.14	
	4 汤	红豆元宵汤	红豆沙	5	kg	17.86	
			小元宵	10	kg	35.71	
					kg	0	
	5其他		苹果	60	kg		
					个		
	6辅料		洋葱	10	kg		
					kg		
					kg		

3月14日周五晚餐	序号	菜单	食材名称	数量	单位	人均(克)	
	1大荤	红烧鸡腿	琵琶鸡腿（大）	40	kg	142.86	
					kg	0	
	2小荤	杏鲍菇肉丝	精肉	5	kg	17.86	
			杏鲍菇	30	kg	107.14	
			胡萝卜	5	kg	17.86	
	3蔬菜	娃娃菜百叶	娃娃菜	35	kg	125.00	
			百叶	2.5	kg	8.93	
	4 汤	榨菜蛋汤			kg	0	
					kg	0	
			香葱	0.5	kg	1.79	
	5其他		雪米饼	6	kg		
					个		
	6辅料				kg		
					kg		
					kg		