2025年10月9日至10月11日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.9 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 仔排 | 90 |
| 小荤 | 莴苣炒蛋 | 鸡蛋，莴苣 | 30,70 |
| 素菜 | 大白菜木耳 | 大白菜，黑木耳 | 90,2 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 西红柿 | 25 |
| 其他 | 酸奶 | 200 |
| 10.10 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级：大米50g，小米5g | 55 |
| 4-6年级：大米68g，小米8g | 76 |
| 大荤 | 红烧鸡翅根 | 鸡翅根 | 100 |
| 小荤 | 茭白肉片 | 精肉，茭白 | 30，70 |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 90 |
| 汤 | 罗宋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 土豆，胡萝卜 | 10,5 |
|  | 其他 |  | 香梨 | 150 |
| 10.11 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 牛腩焖土豆 | 鲜牛腩，土豆 | 90,30 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 80 |
| 素菜 | 蒜泥空菜 | 空菜 | 90 |
|  | 紫菜蛋汤 | 紫菜，鸡蛋 | 1.2,10 |
|  | 其他 | 蒸蛋糕 | 60 |

2025年10月13日至10月17日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.13 | 主食 | 黑米饭 | 1-3年级：大米50g，黑米5g | 55 |
| 4-6年级：大米68g,黑米8g | 76 |
| 大荤 | 鹌鹑蛋烧肉 | 光鹌鹑蛋，精肉，五花肉 | 25,55,10 |
| 小荤 | 虾仁玉米粒 | 虾仁 | 40 |
| 胡萝卜，玉米粒 | 10,70 |
| 素菜 | 韭菜豆芽 | 韭菜，绿豆芽 | 10,70 |
| 汤 | 榨菜蛋汤 | 榨菜 | 15 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 纯牛奶 | 125ml  |
| 10.14 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 盐水虾 | 活基围虾 | 80 |
| 小荤 | 金针菇肥牛 | 肥牛，金针菇，酸菜 | 40,40,30 |
|  | 70 |
| 素菜 | 小葱豆腐 | 小葱，豆腐 | 2,80 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 西红柿 | 20 |
| 其他 | 南瓜 | 100 |
| 10.15 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 红烧仔鹅 | 鲜仔鹅 | 90 |
| 小荤 | 芹菜肉丝 | 精肉 | 30 |
| 芹菜 | 70 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 油面筋，大白菜 | 2,90 |
|  | 红豆汤 | 红豆 | 30 |
| 其他 | 蜜桔 | 100 |
| 10.16 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级；大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 酱烧牛仔骨 | 鲜牛仔骨 | 90 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 80 |
| 素菜 | 黄豆芽粉丝 | 黄豆芽，粉丝 | 70,5 |
| 汤 | 银鱼汤 | 鸡蛋，银鱼 | 10，10 |
| 其他 | 软面包 | 30 |
| 10.17 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 卤鸡腿 | 小鸡腿 | 100 |
| 小荤 | 香干肉丝 | 精肉 | 30 |
| 香干 | 60 |
| 素菜 | 蒜泥茼蒿 | 茼蒿 | 90 |
|  | 包菜面条汤 | 包菜，面条 | 10,5 |
| 其他 | 酸奶 | 200 |

2025年10月20日至10月24日

| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.20 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 糖醋里脊 | 里脊肉 | 90 |
| 小荤 | 咖喱鸡丁 | 鸡丁，土豆 | 40,60 |
| 素菜 | 韭菜豆芽 | 绿豆芽，韭菜 | 90，6 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 10 |
| 粉丝 | 5 |
| 其他 | 纯牛奶 | 125ml |
| 10.21 | 主食 | 燕麦饭 | 1-3年级：大米50g，燕麦5g | 55 |
| 4-6年级：大米68g，燕麦8g | 76 |
| 大荤 | 糖醋排骨 | 鲜仔排 | 90 |
| 小荤 | 红汤百叶 | 精肉，百叶 | 30,80 |
| 素菜 | 蒜泥生菜 | 生菜 | 90 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 10 |
| 西红柿 | 20 |
|  | 其他 |  | 玉米棒 | 100 |
| 10.22 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 黄焖鸡块 | 鲜三黄鸡 | 100 |
| 小荤 | 木须肉 | 鸡蛋，精肉 | 20，,20 |
| 黄瓜，木耳 | 70,1 |
| 素菜 | 干锅包菜 | 包菜 | 80 |
|  | 红豆汤 | 红豆 | 25 |
|  | 其他 | 手撕面包 | 150 |
| 10.23 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级；大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 土豆牛肉 | 鲜牛肉，土豆 | 90，30 |
| 小荤 | 西兰花肉片 | 精肉，西兰花 | 30，70 |
| 素菜 | 大白菜 | 大白菜 | 90 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 鸡蛋，丝瓜 | 10，20 |
| 其他 | 苹果 | 150 |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 10.24 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 红烧翅中 | 鸡翅中 | 110 |
| 小荤 | 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 80 |
| 素菜 | 蒜泥油麦菜 | 油麦菜 | 90 |
| 汤 | 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 1.2 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 酸奶 | 200 |

2025年10月27日至10月31日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.27 | 主食 | 小米饭 | 1-3年级：大米50g，小米5g | 55 |
| 4-6年级：大米68g,小米8g | 76 |
| 大荤 | 红烧鸭块 | 鲜鸭 | 120 |
| 小荤 | 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 黄瓜 | 80 |
| 素菜 | 双色包菜 | 胡萝卜，包菜 | 10,80 |
| 汤 | 冬瓜木耳肉丝汤 | 精肉 | 6 |
| 冬瓜，木耳 | 20,1 |
| 其他 | 纯牛奶 | 125ml |
| 10.28 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 清蒸扇骨 | 鲜扇骨 | 90，20 |
| 小荤 | 蒜黄炒蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 蒜黄 | 70 |
| 素菜 | 糖醋素肠 | 素肠 | 70 |
| 汤 | 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 25 |
| 干粉丝 | 5 |
| 其他 | 烤香馍片 | 30 |
| 10.29 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g, | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 红烧鸡翅根 | 鸡翅根 | 110 |
| 小荤 | 鱼香肉丝 | 精肉 | 30 |
| 青椒，土豆 | 10,50 |
| 素菜 | 清炒莴苣 | 莴苣 | 80 |
|  | 红豆汤 | 红豆 | 20 |
| 其他 | 山芋 | 80 |
| 10.30 | 主食 | 蒸饭 | 1-3年级；大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 酱烧牛仔骨 | 鲜牛仔骨 | 90 |
| 小荤 | 咖喱蒸饭 | 火腿肠 | 20 |
| 花生米，玉米粒，胡萝卜 | 10,10,30 |
| 素菜 | 油面筋大白菜 | 油面筋，大白菜 | 2，90 |
| 汤 | 西红柿蛋汤 | 鸡蛋，西红柿 | 10,25 |
| 其他 | 甜橙 | 100 |
| 日期 | 类别 | 品名 | 主配料 | 克重（生重/g） |
| 10.31 | 主食 | 白米饭 | 1-3年级：大米50g | 50 |
| 4-6年级：大米68g | 68 |
| 大荤 | 糖醋小排 | 鲜小排 | 90 |
| 小荤 | 虾仁炖蛋 | 虾仁 | 40 |
| 鸡蛋 | 70 |
| 素菜 | 蒜泥苋菜 | 苋菜 | 90 |
| 汤 | 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 其他 | 酸奶 | 200 |