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 |