**小学东区食堂一周菜谱**

2024年06月11日——2024年06月14日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 早餐 | 课间餐 | 中餐 | 课间餐 | 晚 餐 |
| 星期二06.11 | 1. 肉酱意大利面

2）热狗肠、葡萄干发糕、炒蔬菜3）卫岗鲜牛奶4）白煮鸡蛋 | 5）曲奇饼干 | 6）奥尔良蒸鸡块 7）金汤煮干丝8）木耳黄瓜炒烤肠 9）蒜片炒苋菜10）青菜肉圆汤 11）白米饭（苹果）（一年级香蕉） | 12）油桃 | 13）红烧大排 14）烧青菜15）鱼香土豆肉丝 16）西红柿蛋汤 17）香肠炒饭 |
| 星期三06.12 | 1. 八宝粥

2）玉米肠热狗、菠菜馒头、炒蔬菜3）卫岗鲜牛奶4）五香鹌鹑蛋 | 5）抹茶蛋糕 | 6）黄豆烧牛肉 7）肉沫蒸鸡蛋8）花菜炒肉片 9）蒜片空心菜 10）冬瓜海带汤 11）白米饭（水果黄瓜） | 12）荔枝 | 13）红烧肉圆 14）干煸豇豆15）玉米三丁 16）白菜烧油果17）紫菜蛋汤 18）白米饭  |
| 星期四 06.13 | 1）青菜瘦肉粥 2）鸡汁肉包、红糖馒头、炒蔬菜 3）卫岗鲜牛奶4）白煮鸡蛋 | 5）紫薯餐包 | 6）香酥鸡翅 7）西兰花炒肉片8）西红柿炒鸡蛋 9）三色银芽10）冬瓜小排汤 11）白米饭 （香蕉） | 12）圣女果 | 13）油豆腐烧肉 14）清炒小白菜 15）香芹杏鲍菇炒肉丝16）大骨汤菜肉煮面条 |
| 星期五06.14 | 1）绿豆百合粥2）肉丁松子烧麦、葱油花卷、炒蔬菜3）卫岗鲜牛奶4）五香鸡蛋 | 5）提子蛋糕 | 6）茄汁大虾 7）椒盐藕夹8）回锅肉烧土豆 9）蚝油生菜10）菊叶蛋花汤 11）白米饭 |  |  |

注：餐厅每天中餐提供杂粮米饭供学生添加

**小学东区食堂一周带量菜谱**

2024年06月11日——2024年06月14日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐06.11（周二） | 肉酱意大利面 | 意大利面、猪肉 | 50、10 |
| 葡萄干发糕 | 五德利面粉 | 30 |
| 葡萄干 | 10 |
| 热狗肠 | 热狗肠 | 40 |
| 炒蔬菜 | 蔬菜 | 30 |
| 卫岗鲜牛奶 | 卫岗鲜牛奶 | 150 |
| 白煮鸡蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 2 |
| 课间餐06.11（周二） | 曲奇饼干 | 低筋粉 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 午餐06.11（周二） | 奥尔良蒸鸡块 | 鸡块 | 100 |
| 金汤煮干丝 | 猪肉 | 30 |
| 干丝 | 70 |
| 木耳黄瓜炒烤肠 | 黄瓜 | 40 |
| 木耳 | 20 |
| 烤肠 | 40 |
| 蒜片炒苋菜 | 苋菜 | 100 |
| 青菜肉圆汤 | 青菜 | 15 |
| 猪肉 | 15 |
| 白米饭 | 白米饭 | 100 |
| 苹果（一年级香蕉） | 苹果（香蕉） | 80 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 12 |
| 课间餐06.11（周二） | 油桃 | 油桃 | 80 |
| 晚餐06.11（周二） | 红烧大排 | 大排 | 100 |
| 鱼香土豆肉丝 | 土豆 | 30 |
| 木耳 | 20 |
| 猪肉 | 30 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 烧青菜 | 青菜 | 100 |
| 香肠炒饭 | 香肠 | 10 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 米饭 | 100 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 12 |

、

**小学东区食堂一周带量菜谱**

2024年06月11日——2024年06月14日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g)** |
| 早餐06.12（周三） | 八宝粥 | 薏仁、小米、黑米、红枣、银耳、莲子、糯米、大米 | 5、5、5、5、5、5、5、5 |
| 菠菜汁馒头 | 五得利面粉 | 25 |
| 菠菜 | 5 |
| 玉米肠热狗 | 热狗肠 | 20 |
| 炒蔬菜 | 蔬菜 | 30 |
| 卫岗鲜牛奶 | 卫岗鲜牛奶 | 150 |
| 五香鹌鹑蛋 | 鹌鹑蛋 | 60 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 12 |
| 课间餐06.12（周三） | 抹茶蛋糕 | 低筋粉 | 20 |
| 抹茶粉 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  中餐06.12（周三） | 黄豆烧牛肉 | 牛肉 | 80 |
| 黄豆 | 20 |
| 肉沫蒸鸡蛋 | 鸡蛋 | 70 |
| 猪肉 | 30 |
| 花菜炒肉片 | 花菜 | 70 |
| 猪肉 | 30 |
| 蒜片空心菜 | 空心菜 | 100 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 15 |
| 白米饭 | 白米饭 | 100 |
| 水果黄瓜 | 水果黄瓜 | 80 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 12 |
| 课间餐06.12（周三） | 荔枝 | 荔枝 | 60 |
| 晚餐06.12（周三） | 红烧肉圆 | 猪肉 | 100 |
| 干煸豇豆 | 豇豆 | 60 |
| 猪肉 | 40 |
| 玉米三丁 | 玉米 | 30 |
| 黄瓜 | 20 |
| 猪肉 | 30 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 白菜烧油果 | 白菜 | 70 |
| 油果 | 30 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 白米饭 | 白米饭 | 100 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 12 |

**小学东区食堂一周带量菜谱**

2024年06月11日——2024年06月14日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐06.13（周四） | 青菜瘦肉粥 | 青菜、瘦肉、糯米、大米 | 5、5、10、10 |
| 鸡汁肉包 | 鸡肉 | 25 |
| 五德利面粉 | 15 |
| 红糖馒头 | 五德利面粉 | 30 |
| 红糖 | 5 |
| 炒蔬菜 | 蔬菜 | 30 |
| 卫岗鲜牛奶 | 卫岗鲜牛奶 | 150 |
| 白煮鸡蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 2 |
| 课间餐06.13（周四） | 紫薯餐包 | 高筋粉 | 20 |
| 紫薯 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 中餐06.13（周四） | 香酥鸡翅 | 鸡翅 | 100 |
| 西兰花炒肉片 | 西兰花 | 70 |
| 猪肉 | 30 |
| 西红柿炒蛋 | 西红柿 | 60 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 三色银芽 | 胡萝卜 | 30 |
| 韭菜 | 30 |
| 绿豆芽 | 40 |
| 冬瓜小排汤 | 冬瓜 | 15 |
| 小排 | 15 |
| 白米饭 | 白米饭 | 100 |
| 香蕉 | 香蕉 | 80 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 12 |
| 课间餐06.13（周四） | 圣女果 | 圣女果 | 80 |
| 晚餐06.13（周四） | 油豆腐烧肉 | 猪肉 | 70 |
| 豆腐 | 30 |
| 香芹杏鲍菇炒肉丝 | 香芹 | 20 |
| 杏鲍菇 | 40 |
| 猪肉 | 40 |
| 清炒小白菜 | 小白菜 | 100 |
| 大骨汤菜肉煮面条 | 青菜 | 15 |
| 猪肉 | 20 |
| 面条 | 100 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 12 |

**小学东区食堂一周带量菜谱**

2024年06月11日——2024年06月14日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐06.14（周五） | 绿豆百合粥 | 绿豆、百合、糯米、大米 | 5、5、10、10 |
| 肉丁松子烧麦 | 烧麦皮 | 10 |
| 松子 | 5 |
| 猪肉 | 5 |
| 糯米 | 25 |
| 葱油花卷 | 葱花 | 10 |
| 五德利面粉 | 25 |
| 炒蔬菜 | 蔬菜 | 30 |
| 卫岗鲜牛奶 | 卫岗鲜牛奶 | 150 |
| 五香鸡蛋 | 鸡蛋 | 60 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 2 |
| 课间餐06.14（周五） | 提子蛋糕 | 低筋粉 | 20 |
| 提子 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 中餐06.14（周五） | 茄汁大虾 | 大虾 | 80 |
| 西红柿 | 20 |
| 椒盐藕夹 | 藕夹 | 50 |
| 肉沫 | 10 |
| 回锅肉烧土豆 | 洋葱 | 30 |
| 土豆 | 30 |
| 猪肉 | 40 |
| 蚝油生菜 | 生菜 | 100 |
| 菊叶蛋汤 | 菊花叶 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 白米饭 | 白米饭 | 100 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 12 |