**小学东区食堂一周菜谱**

2024年06月16日——2024年06月21日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 早餐 | 课间餐 | 中餐 | 课间餐 | 晚 餐 |
| 星期日06.16 |  |  |  |  | 1. 孜然牛肉粒 2）西红柿炒蛋
2. 香芹海带炒肉丝
3. 木耳炒菜秧

5）白菜平菇汤 6）白米饭  |
| 星期一06.17 | 1）小米麦片粥 2）萝卜丝肉包、胡萝卜馒头、炒蔬菜 3）卫岗鲜牛奶4）五香鸡蛋 | 5）海绵蛋糕 | 6）杏鲍菇烧牛肉 7）肉沫蒸鸡蛋8）花菜炒火腿肠 9）青菜烧千张10）海带冬瓜汤 11）白米饭（香蕉） | 12）油桃 | 13）红烧鸡腿 14）油焖茄子15）蒜片空心菜 16）大骨汤菜肉煮面  |
| 星期二06.18 | 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）葱油火腿面包 | 6）豉油虾 7）韭菜苔干子肉丝8）珍珠肉圆 9）蒜片油麦菜10）丝瓜蛋汤 11）白米饭（苹果）（一年级千禧果） | 12）水果黄瓜 | 13）酸汤牛肉片 14）豇豆炒肉丝 15）肉沫蒸金针菇 16）烧白菜17）菊花叶蛋汤 18）白米饭 |
| 星期三06.19 | 1. 青菜瘦肉粥

2）奶黄包、菠菜汁馒头、炒蔬菜3）卫岗鲜牛奶4）五香鸡蛋 | 5）蛋挞 | 6）可乐鸡翅 7）鱼香土豆丝8）生瓜炒鸡蛋 9）烧青菜10）西红柿蛋汤 11）白米饭（油桃） | 12圣女果 | 13）鹌鹑蛋烧肉 14）蒜片西兰花15）绞肉烧素鸡 16）白菜油果汤 17）什锦蛋炒饭  |
| 星期四 06.20 | 1）阳春面2）黄糯玉米、红糖馒头、炒蔬菜3）卫岗鲜牛奶4）盐水鹌鹑蛋 | 5）曲奇饼干 | 6）西红柿土豆牛腩 7）肉沫毛豆冬瓜8）木耳黄瓜炒肉片 9）烧娃娃菜 10）紫菜蛋汤 11）白米饭 (香蕉) | 12）荔枝 | 13）豉汁龙利鱼 14）玉米粒炒肉丁15）肉沫烧萝卜 16）清炒小白菜17）包菜蛋汤 18）白米饭 |
| 星期五06.21 | 1）山芋小米粥2）肉丁烧麦、南瓜馒头、炒蔬菜3）卫岗鲜牛奶4）五香鸡蛋 | 5）芝麻餐包 | 6）糖醋排骨 7）薯条8）西红柿炒蛋 9）蒜片空心菜10）瓠瓜肉圆汤 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16日——2024年06月21日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 晚餐06.16（周日） | 孜然牛肉粒 | 牛肉粒 | 100 |
| 香芹海带炒肉丝 | 香芹 | 40 |
| 海带 | 30 |
| 猪肉 | 30 |
| 西红柿炒鸡蛋 | 西红柿 | 60 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 木耳炒菜秧 | 菜秧 | 80 |
| 木耳 | 20 |
| 白菜平菇汤 | 白菜 | 20 |
| 平菇 | 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16日——2024年06月21日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐06.17（周一） | 小米麦片粥 | 红枣、黑米、糯米、大米 | 5、5、10、10、 |
| 萝卜丝肉包 | 猪肉 | 15 |
| 萝卜 | 15 |
| 五得利面粉 | 10 |
| 胡萝卜馒头 | 五德利面粉 | 30 |
| 胡萝卜 | 5 |
| 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06.17（周一） | 海绵蛋糕 | 低筋粉 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 午餐06.17（周一） | 杏鲍菇烧牛肉 | 杏鲍菇 | 30 |
| 牛肉 | 70 |
| 花菜炒火腿肠 | 花菜 | 65 |
| 火腿肠 | 35 |
| 肉沫蒸鸡蛋 | 猪肉 | 30 |
| 鸡蛋 | 70 |
| 青菜烧千张 | 青菜 | 60 |
| 千张 | 40 |
| 海带冬瓜汤 | 海带 | 10 |
| 冬瓜 | 20 |
| 白米饭 | 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06.17（周一） | 油桃 | 油桃 | 80 |
| 晚餐06.17（周一） | 红烧鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 油焖茄子 | 茄子 | 70 |
| 猪肉 | 40 |
| 蒜片空心菜 | 空心菜 | 70 |
| 蒜头 | 30 |
| 大骨汤菜肉面条 | 青菜 | 15 |
| 猪肉 | 20 |
| 面条 | 100 |
| 油面筋 | 30 |
| **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16日——2024年06月21日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐06.18（周二） | 肉酱意大利面 | 意大利面、猪肉 | 50、10 |
| 葡萄干发糕 | 五得利面粉 | 25 |
| 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06.18（周二） | 葱油火腿面包 | 面粉 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 火腿 | 3 |
| 午餐06.18（周二） | 豆豉虾 | 河虾 | 80 |
| 豆豉 | 20 |
| 韭菜苔干子肉丝 | 韭菜苔 | 40 |
| 干子 | 30 |
| 肉丝 | 30 |
| 珍珠肉圆 | 肉沫 | 80 |
| 糯米 | 20 |
| 蒜片油麦菜 | 油麦菜 | 80 |
| 蒜头 | 20 |
| 丝瓜蛋汤 | 丝瓜 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 白米饭 | 白米饭 | 100 |
| 苹果（一年级千禧果） | 苹果 | 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06.18（周二） | 水果黄瓜 | 水果黄瓜 | 80 |
| 晚餐06.18（周二） | 酸汤牛肉片 | 牛肉 | 100 |
| 肉沫蒸金针菇 | 金针菇 | 70 |
| 猪肉 | 30 |
| 豇豆炒肉丝 | 豇豆 | 70 |
| 肉丝 | 30 |
| 烧白菜 | 白菜 | 100 |
| 菊花叶蛋汤 | 菊花叶 | 15 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 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16日——2024年06月21日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g)** |
| 早餐06.19（周三） | 青菜瘦肉粥 | 青菜、猪肉、大米、糯米 | 5、1510、10 |
| 奶黄包 | 五德利面粉 | 30 |
| 牛奶 | 10 |
| 菠菜汁馒头 | 五德利面粉 | 25 |
| 菠菜 | 5 |
| 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）** | 12 |
| 课间餐06.19（周三） | 蛋挞 | 低筋粉 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
|  中餐06.19（周三） | 香酥鸡翅 | 鸡翅 | 100 |
| 生瓜炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 生瓜 | 70 |
| 鱼香土豆丝 | 土豆 | 50 |
| 木耳 | 20 |
| 猪肉 | 30 |
| 烧青菜 | 青菜 | 100 |
| 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 白米饭 | 白米饭 | 100 |
| 油桃 | 油桃 | 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06.19（周三） | 圣女果 | 圣女果 | 60 |
| 晚餐06.19（周三） | 鹌鹑蛋烧肉 | 猪肉 | 60 |
| 鹌鹑蛋 | 40 |
| 绞肉烧素鸡 | 素鸡 | 70 |
| 猪肉 | 30 |
| 蒜片西兰花 | 西兰花 | 80 |
| 蒜头 | 20 |
| 白菜油果汤 | 白菜 | 70 |
| 油果 | 30 |
| 什锦蛋炒饭 | 火腿肠 | 10 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 黄瓜 | 10 |
| 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16日——2024年06月21日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐06.20（周四） | 阳春面 | 面条 | 60 |
| 红糖馒头 | 五德利面粉 | 30 |
| 红糖 | 5 |
| 黄糯玉米 | 黄糯玉米 | 30 |
| 炒蔬菜 | 蔬菜 | 30 |
| 卫岗鲜牛奶 | 卫岗鲜牛奶 | 150 |
| 盐水鹌鹑蛋 | 鹌鹑蛋 | 60 |
| **福临门大豆油（非转基因）** | **福临门大豆油（非转基因）** | 2 |
| 课间餐06.20（周四） | 曲奇饼干 | 低筋粉 | 25 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 中餐06.20（周四） | 西红柿土豆牛腩 | 牛腩 | 40 |
| 西红柿 | 30 |
| 土豆 | 30 |
| 肉沫毛豆冬瓜 | 毛豆 | 30 |
| 冬瓜 | 40 |
| 猪肉 | 30 |
| 木耳黄瓜炒肉片 | 木耳 | 20 |
| 黄瓜 | 50 |
| 肉片 | 30 |
| 烧娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 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06.20（周四） | 荔枝 | 荔枝 | 80 |
| 晚餐06.20（周四） | 豉油龙利鱼 | 龙利鱼 | 100 |
| 玉米粒炒肉丁 | 玉米粒 | 40 |
| 胡萝卜 | 30 |
| 猪肉 | 30 |
| 肉沫烧萝卜 | 萝卜 | 70 |
| 猪肉 | 30 |
| 清炒小白菜 | 小白菜 | 100 |
| 包菜蛋汤 | 包菜 | 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16日——2024年06月21日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐06.21（周五） | 山芋小米粥 | 山芋、小米、大米、糯米 | 5、5、10、10 |
| 肉丁烧麦 | 烧麦皮 | 15 |
| 糯米 | 15 |
| 猪肉 | 10 |
| 南瓜馒头 | 五德利面粉 | 30 |
| 南瓜 | 5 |
| 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06.21（周五） | 芝麻餐包 | 高筋粉 | 25 |
| 白芝麻 | 5 |
| 中餐06.21（周五） | 糖醋排骨 | 猪排骨 | 100 |
| 炸薯条 | 薯条 | 100 |
| 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 蒜片空心菜 | 蒜片 | 20 |
| 空心菜 | 80 |
| 瓠瓜肉圆汤 | 瓠瓜 | 15 |
| 肉圆 | 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 |