**小学东区食堂一周菜谱**

2024年06月23日——2024年06月27日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 早餐 | 课间餐 | 中餐 | 课间餐 | 晚 餐 |
| 星期日  06.23 |  |  |  |  | 1. 蒜香牛肉 2）西红柿炒鸡蛋 2. 肉沫冬瓜条 3. 炒青菜   5）包菜蛋汤 6）白米饭 |
| 星期一 06.24 | 1）山芋玉米渣粥  2）菠菜脱皮细沙包、葱油花卷、炒蔬菜  3）卫岗鲜牛奶 4）五香鸡蛋 | 5）紫薯蛋糕 | 6）酸汤牛肉片 7）肉沫烧茄子  8）小酥肉 9）上汤娃娃菜  10）菊叶蛋花汤  11）白米饭（苹果）（千禧果） | 12）  水果黄瓜 | 13）奥尔良蒸鸡块 14）生瓜炒鸡蛋  15）鱼香土豆肉丝 16）蒜片炒苋菜  17）萝卜肉丝汤  18）白米饭 |
| 星期二 06.25 | 1）绿豆百合粥    2）肉丁烧麦、红糖馒头、炒蔬菜    3）卫岗鲜牛奶  4）白煮鸡蛋 | 5）桃酥 | 6）红烧大排 7）肉沫蒸鸡蛋  8）白菜肉片煮年糕 9）烧青菜  10）平菇豆腐汤  11）白米饭（香蕉） | 12）油桃 | 13）扣肉 14）干煸豇豆  15）炒小白菜 16）大骨汤菜肉煮面 |
| 星期三 06.26 | 1）青菜瘦肉粥  2）鸡汁鲜肉包、南瓜花卷、炒蔬菜  3）卫岗鲜牛奶  4）五香鹌鹑蛋 | 5）枣泥蛋糕 | 6）黄豆烧牛肉 7）西红柿炒鸡蛋  8）豆芽洋葱海带炒肉丝 9）炒包菜  10）山药小排汤  11）白米饭（水果黄瓜） | 12）荔枝 | 13）红烧肉圆 14）蒜片西兰花  15）卤鸭肫 16）冬瓜海带汤  17）什锦炒饭 |
| 星期四 06.27 | 1. 肉酱意大利面   2）热狗肠、双色馒头、炒蔬菜  3）卫岗鲜牛奶 4）白煮鸡蛋 | 5）芝麻酥 | 6）千张结烧肉 7）藕夹  8）玉米三丁 9）蒜片空心菜  10）青菜肉圆汤 11）白米饭 （香蕉） |  |  |

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23日——2024年06月27日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 晚餐  06.23（周日） | 蒜香牛肉 | 蒜片 | 20 |
| 牛肉 | 100 |
| 西红柿炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 70 |
| 肉沫冬瓜条 | 肉沫 | 30 |
| 冬瓜 | 70 |
| 炒青菜 | 青菜 | 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23日——2024年06月27日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐  06.24（周一） | 山芋玉米渣粥 | 山芋、玉米渣、大米、糯米 | 5、15  10、10 |
| 菠菜脱皮细沙包 | 五德利面粉 | 15 |
| 脱皮豆沙 | 20 |
| 菠菜 | 5 |
| 葱油花卷 | 五德利面粉 | 25 |
| 香葱 | 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  06.24（周一） | 紫薯餐包 | 高筋粉 | 20 |
| 紫薯 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 午餐  06.24（周一） | 酸汤牛肉片 | 西红柿 | 20 |
| 金针菇 | 20 |
| 牛肉片 | 60 |
| 肉沫烧茄子 | 肉沫 | 30 |
| 茄子 | 70 |
| 小酥肉 | 猪肉 | 80 |
| 上汤娃娃菜 | 娃娃菜 | 100 |
| 菊叶蛋汤 | 菊叶 | 10 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 白米饭 | 米饭 | 100 |
| 苹果（一年级千禧果） | 苹果（千禧果） | 80（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  06.24（周一） | 水果黄瓜 | 水果黄瓜 | 80 |
| 晚餐  06.24（周一） | 奥尔良蒸鸡块 | 鸡块 | 100 |
| 生瓜炒鸡蛋 | 生瓜 | 70 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 蒜片炒苋菜 | 苋菜 | 80 |
| 蒜头 | 20 |
| 鱼香土豆肉丝 | 土豆丝 | 50 |
| 木耳 | 20 |
| 肉丝 | 30 |
| 萝卜肉丝汤 | 萝卜 | 20 |
| 肉丝 | 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23日——2024年06月27日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐  06.25（周二） | 绿豆百合粥 | 绿豆、百合、糯米、大米 | 5、5、10、10、 |
| 肉丁烧麦 | 猪肉 | 10 |
| 糯米 | 20 |
| 烧麦皮 | 10 |
| 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  06.25（周二） | 桃酥 | 低筋粉 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 午餐  06.25（周二） | 红烧大排 | 猪大排 | 100 |
| 肉沫蒸鸡蛋 | 猪肉 | 30 |
| 鸡蛋 | 70 |
| 白菜肉片煮年糕 | 白菜 | 30 |
| 猪肉 | 30 |
| 年糕 | 40 |
| 烧青菜 | 青菜 | 100 |
| 平菇豆腐汤 | 平菇 | 20 |
| 豆腐 | 10 |
| 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  06.25（周二） | 油桃 | 油桃 | 80 |
| 晚餐  06.25（周二） | 扣肉 | 猪肉 | 100 |
| 干煸豇豆 | 豇豆 | 70 |
| 炒小白菜 | 白菜 | 100 |
| 大骨汤菜肉煮面 | 青菜 | 20 |
| 猪肉 | 20 |
| 面条 | 100 |
| 白米饭 | 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23日——2024年06月27日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g)** |
| 早餐  06.26（周三） | 青菜瘦肉粥 | 青菜、瘦肉、大米、糯米 | 5、5、10、10 |
| 鸡汁鲜肉包 | 五德利面粉 | 15 |
| 猪肉 | 20 |
| 南瓜花卷 | 五德利面粉 | 30 |
| 香葱 | 5 |
| 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  06.26（周三） | 枣泥蛋糕 | 鸡蛋 | 10 |
| 红枣 | 10 |
| 低筋粉 | 20 |
| 中餐  06.26（周三） | 黄豆烧牛肉 | 黄豆 | 20 |
| 牛肉 | 100 |
| 西红柿炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 70 |
| 豆芽洋葱海带炒肉丝 | 豆芽 | 20 |
| 洋葱 | 20 |
| 海带 | 20 |
| 猪肉 | 30 |
| 炒包菜 | 包菜 | 100 |
| 山药小排汤 | 山药 | 15 |
| 小排 | 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  06.26（周三） | 荔枝 | 荔枝 | 60 |
| 晚餐  06.26（周三） | 红烧肉圆 | 猪肉 | 100 |
| 卤鸭肫 | 鸭肫 | 100 |
| 蒜片西兰花 | 西兰花 | 70 |
| 蒜头 | 30 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 15 |
| 什锦蛋炒饭 | 黄瓜、胡萝卜 | 30 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 肉沫 | 10 |
| 白米饭 | 70 |
| **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23日——2024年06月27日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐  06.27（周四） | 肉酱意大利面 | 意大利面、猪肉 | 50、10 |
| 双色馒头 | 五得利面粉 | 25 |
| 杂粮粉 | 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  06.27（周四） | 芝麻酥 | 低筋粉 | 20 |
| 芝麻 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 午餐  06.27（周四） | 千张结烧肉 | 千张结 | 60 |
| 猪肉 | 40 |
| 玉米三丁 | 玉米 | 30 |
| 黄瓜 | 30 |
| 猪肉 | 40 |
| 蒜泥空心菜 | 空心菜 | 80 |
| 蒜头 | 20 |
| 椒盐藕夹 | 藕夹 | 50 |
| 肉沫 | 10 |
| 青菜肉圆汤 | 青菜 | 10 |
| 猪肉 | 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 |