**小学东区食堂一周菜谱**

2024年06月02日——2024年06月07日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 早餐 | 课间餐 | 中餐 | 课间餐 | 晚 餐 |
| 星期日  06.02 |  |  |  |  | 1. 千张卷肉 2）茄汁手指年糕 2. 彩椒杏鲍菇牛肉丝 3. 清炒广东菜心   5）萝卜丝蛋汤 6）白米饭 |
| 星期一 06.03 | 1）小米麦片粥    2）南瓜脱皮细沙包、红糖馒头、炒蔬菜    3）卫岗鲜牛奶  4）五香鸡蛋 | 5）桃酥 | 6）面筋烧肉 7）木耳丝瓜炒蛋  8）西红柿肉片烧花菜 9）烧青菜  10）紫菜蛋汤  11）白米饭（苹果）（一年级荔枝） | 12）  水果黄瓜 | 13）盐水鸡腿 14）酱三丁  15）蒜片炒生菜  16）白菜肉丝油果汤  17）什锦炒饭 |
| 星期二 06.04 | 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）芝麻餐包 | 6）豉油虾 7）小酥肉  8）鱼香土豆肉丝 9）蒜片炒苋菜  10）丝瓜豆腐汤 11）白米饭（香蕉） | 12）油桃 | 13）酸汤牛肉片 14）腐皮荤素  15）油焖茄子 16）烧白菜  17）包菜蛋汤  16）白米饭 |
| 星期三 06.05 | 1）青菜瘦肉粥  2）鸡汁鲜肉包、菠菜花卷、炒蔬菜  3）卫岗鲜牛奶  4）五香鸡蛋 | 5）水果蛋糕 | 6）萝卜烧牛腩 7）西红柿炒鸡蛋  8）香芹洋葱海带炒肉丝 9）葱油毛豆冬瓜  10）山药小排汤 11）白米饭（水果黄瓜） | 12）千禧果 | 13）扣肉  14）蒜片西兰花  15）肉沫豆芽烧三角豆腐  16）大骨汤菜肉煮面 |
| 星期四 06.06 | 1. 阳春面 2. 蜜薯、葡萄干发糕、炒蔬菜   3）卫岗鲜牛奶 4）盐水鹌鹑蛋 | 5）  毛毛虫面包 | 6）豆豉鸡翅 7）肉沫蒸鸡蛋  8）白菜肉片煮年糕 9）胡萝卜炒银芽  10）青菜肉圆汤 11）白米饭 （香蕉） | 12）荔枝 | 13）糖醋排骨 14）肉沫烧豇豆  15）玉米三丁  16）炒空心菜  17）冬瓜海带汤  18）白米饭 |
| 星期五  06.07 | 1）山芋玉米渣粥  2）、蜜枣粽子、南瓜馒头、炒蔬菜  3）卫岗鲜牛奶 4）五香鸡蛋 | 5）枣泥蛋糕 | 6）萝卜肉圆 7）盐水鸭肫  8）黄瓜海鲜菇炒鸡蛋 9）青菜烧豆腐  10）西红柿蛋汤 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02日——2024年06月07日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 晚餐  06.04.（周日） | 千张卷肉 | 千张 | 30 |
| 猪肉 | 70 |
| 彩椒杏鲍菇牛肉丝 | 杏鲍菇 | 30 |
| 牛肉 | 40 |
| 彩椒 | 30 |
| 茄汁手指年糕 | 洋葱 | 30 |
| 手指年糕 | 50 |
| 番茄酱 | 20 |
| 清炒广东菜心 | 广东菜心 | 100 |
| 萝卜丝蛋汤 | 萝卜 | 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02日——2024年06月07日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐  06.05.（周一） | 小米麦片粥 | 麦片、小米、糯米、大米 | 5、5、10、10、 |
| 南瓜脱皮细沙包 | 五德利面粉 | 15 |
| 脱皮豆沙 | 20 |
| 南瓜 | 5 |
| 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 |
| 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  06.05.（周一） | 桃酥 | 低筋粉 | 20 |
| 鸡蛋 |  |
| 午餐  06.05.（周一） | 面筋烧肉 | 面筋 | 40 |
| 猪肉 | 60 |
| 木耳丝瓜炒蛋 | 木耳 | 30 |
| 丝瓜 | 30 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 西红柿肉片炒花菜 | 西红柿 | 30 |
| 猪肉 | 30 |
| 花菜 | 40 |
| 炒青菜 | 青菜 | 100 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 |
| 鸡蛋 | 15 |
| 白米饭 | 米饭 | 100 |
| 苹果（一年级荔枝） | 苹果（荔枝） | 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  06.05.（周一） | 水果黄瓜 | 水果黄瓜 | 80 |
| 晚餐  06.05.（周一） | 盐水鸡腿 | 鸡腿 | 100 |
| 酱三丁 | 黄瓜、茭白 | 25、25 |
| 猪肉、干子 | 25、25 |
| 蒜片炒生菜 | 生菜 | 70 |
| 蒜头 | 30 |
| 白菜肉丝油果汤 | 白菜 | 10 |
| 油果 | 10 |
| 猪肉 | 10 |
| 什锦炒饭 | 黄瓜 | 10 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 鸡蛋 | 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02日——2024年06月07日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐  06.06.（周二） | 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  06.06.（周二） | 芝麻餐包 | 高筋粉 | 20 |
| 火腿 | 5 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 午餐  06.06.（周二） | 豉油虾 | 虾 | 100 |
| 小酥肉 | 猪肉 | 100 |
| 鱼香土豆肉丝 | 土豆 | 30 |
| 木耳 | 20 |
| 猪肉 | 30 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 烧苋菜 | 苋菜 | 120 |
| 丝瓜豆腐汤 | 丝瓜 | 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  06.06.（周二） | 油桃 | 油桃 | 80 |
| 晚餐  06.06.（周二） | 酸汤牛肉片 | 西红柿 | 10 |
| 金针菇 | 30 |
| 牛肉片 | 60 |
| 腐皮荤素 | 豆腐皮 | 30 |
| 青菜 | 40 |
| 猪肉 | 30 |
| 油焖茄子 | 茄子 | 70 |
| 猪肉 | 30 |
| 烧白菜 | 白菜 | 100 |
| 包菜蛋汤 | 包菜 | 20 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 白米饭 | 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02日——2024年06月07日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g)** |
| 早餐  06.07.（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 |
| 菠菜花卷 | 五德利面粉 | 30 |
| 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  06.07.（周三） | 水果蛋糕 | 低筋粉 | 20 |
| 水果 | 10 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 中餐  06.07.（周三） | 萝卜烧牛腩 | 萝卜 | 40 |
| 牛腩 | 80 |
| 西红柿炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 30 |
| 西红柿 | 70 |
| 香芹洋葱海带炒肉丝 | 香芹 | 20 |
| 洋葱 | 20 |
| 海带 | 20 |
| 猪肉 | 30 |
| 葱油毛豆冬瓜 | 毛豆 | 40 |
| 冬瓜 | 60 |
| 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  06.07.（周三） | 千禧果 | 千禧果 | 60 |
| 晚餐  06.07.（周三） | 扣肉 | 猪肉 | 100 |
| 肉沫豆芽烧三角豆腐 | 豆芽 | 30 |
| 三角豆腐 | 30 |
| 猪肉 | 40 |
| 蒜片西兰花 | 西兰花 | 70 |
| 蒜头 | 30 |
| 大骨汤菜肉煮面 | 青菜 | 20 |
| 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02日——2024年06月07日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐  06.08.（周四） | 阳春面 | 面条 | 60 |
| 葡萄干发糕 | 五德利面粉 | 30 |
| 葡萄干 | 5 |
| 蜜薯 | 蜜薯 | 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  06.08.（周四） | 毛毛虫面包 | 高筋粉 | 20 |
| 豆沙 | 10 |
| 鸡蛋 | 10 |
| 中餐  06.08.（周四） | 豆豉蒸鸡翅 | 鸡翅 | 100 |
| 白菜肉片煮年糕 | 白菜 | 30 |
| 猪肉 | 30 |
| 年糕 | 40 |
| 肉沫蒸鸡蛋 | 猪肉 | 30 |
| 鸡蛋 | 70 |
| 胡萝卜炒银芽 | 胡萝卜 | 40 |
| 绿豆芽 | 60 |
| 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 |
| 课间餐  06.08.（周四） | 荔枝 | 荔枝 | 80 |
| 晚餐  06.08.（周四） | 糖醋排骨 | 排骨 | 100 |
| 肉沫烧豇豆 | 豇豆 | 70 |
| 猪肉 | 30 |
| 玉米三丁 | 玉米 | 30 |
| 黄瓜 | 30 |
| 猪肉 | 40 |
| 炒空心菜 | 空心菜 | 100 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 15 |
| 海带 | 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02日——2024年06月07日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食物名称** | **原料名称** | **食物重量（g）** |
| 早餐  06.09.（周五） | 山芋玉米渣粥 | 山芋、玉米渣、大米、糯米 | 5、15  10、10 |
| 蜜枣粽子 | 蜜枣 | 5 |
| 糯米 | 30 |
| 南瓜馒头 | 五德利面粉 | 25 |
| 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  06.09.（周五） | 枣泥蛋糕 | 鸡蛋 | 10 |
| 红枣 | 10 |
| 低筋粉 | 20 |
| 中餐  06.09.（周五） | 萝卜肉圆 | 萝卜 | 30 |
| 猪肉 | 70 |
| 盐水鸭肫 | 鸭肫 | 100 |
| 黄瓜海鲜菇炒鸡蛋 | 黄瓜 | 30 |
| 海鲜菇 | 30 |
| 鸡蛋 | 40 |
| 青菜烧豆腐 | 青菜 | 50 |
| 豆腐 | 50 |
| 西红柿蛋汤 | 西红柿 | 15 |
| 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 |