食堂一周带量食谱

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早 餐 | 午 餐 | 晚 餐 |
| 星期一 | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** |
|  |  | 大米烩菜（肉、素）绿豆米汤或鸡蛋汤 | 大米110g/人，猪肉30g/人土豆75g/人，粉条20g/人豆腐30g/人，豆芽10g/人红萝卜10g/人，蘑菇3 g/人西红柿10g/人，青椒17g/人葱头3g/人，香菇15g/人长白菜60g/人，木耳1g/人茄子15g/人，蒜苔15g/人瓜12g/人，西芹5g/人 | 炒刀削面 | 土豆50g/人，猪肉20g/人豆腐20g/人，豆芽10g/人红萝卜5g/人，蘑菇3 g/人西红柿5g/人，青椒7g/人葱头3g/人，香菇1g/人长白菜9g/人，木耳1g/人茄子6g/人，蒜苔6g/人瓜6g/人，西芹5g/人 |
| 星期二 | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** |
| 两米稠饭 | 圪糁5g/人，小米40g/人土豆60g/人，北瓜10g/人茄子6g/人，葱头5g/人青椒7g/人，蒜苔6g/人白菜10g/人，胡萝卜6g/人西芹5g/人，豆腐18g/人西红柿6 g/人 | 炉面鸡蛋汤 | 豆角160g/人，猪肉30g/人面粉110g/人，紫菜30包鸡蛋5g/人，豆腐20g/人青菜5g/人 | 炸酱臊子面条 | 土豆50g/人，猪肉20g/人豆腐20g/人，豆芽10g/人鸡蛋5g/人，蘑菇3 g/人西红柿5g/人，青椒7g/人葱头3g/人，香菇1g/人长白菜9g/人，木耳1g/人茄子6g/人，蒜苔6g/人瓜6g/人，西芹5g/人 |
| 星期三 | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** |
| 两米稠饭 | 圪糁5g/人，小米40g/人土豆60g/人，北瓜10g/人茄子6g/人，葱头5g/人青椒7g/人，蒜苔6g/人白菜10g/人，胡萝卜6g/人西芹5g/人，豆腐18g/人西红柿6 g/人 | 大米红烧肉/炖鸡脯肉绿豆米汤 | 大米110g/人，猪肉80g/人土豆75g/人，粉条20g/人豆腐30g/人，豆芽10g/人红萝卜10g/人，蘑菇3g/人西红柿10g/人，青椒17g/人葱头3g/人，香菇15g/人长白菜60g/人，木耳1g/人茄子15g/人，蒜苔15g/人瓜12g/人，西芹5g/人鸡脯135g/人 | 大米烩菜（肉、素） | 大米110g/人，猪肉20g/人土豆75g/人，粉条20g/人豆腐30g/人，豆芽10g/人红萝卜10g/人，蘑菇3g/人西红柿10g/人，青椒17g/人葱头3g/人，香菇15g/人长白菜60g/人，木耳1g/人茄子15g/人，蒜苔15g/人瓜12g/人，西芹5g/人 |
| 星期四 | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** |
| 两米稠饭 | 圪糁5g/人，小米40g/人土豆60g/人，北瓜10g/人茄子6g/人，葱头5g/人青椒7g/人，蒜苔6g/人白菜10g/人，胡萝卜6g/人西芹5g/人，豆腐18g/人西红柿6 g/人 | 包子（肉、素）鸡蛋汤 | 猪肉30g/人，白菜16 g/人，面粉110g/人，鸡蛋6g/人鸡蛋5g/人，豆腐20g/人青菜5g/人，紫菜12包粉条30g/人 | 酥肉丸子汤蒸馍 | 猪肉20g/人，面粉100g/人淀粉30g/人，海带5g/人豆腐25g/人，青菜5g/人鸡蛋5g/人，粉条20g/人木耳5g/人 |
| 星期五 | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** | **饭菜名称** | **主要食材** |
| 红豆软米稠饭 | 软米40g/人，江米20g/人红豆10g/人，葡萄干4g/人花生米6g/人，土豆50g/人粉条，7g/人，西红柿6g/人茄子6g/人，葱头5g/人青椒7g/人，西芹5g/人豆腐18g/人 | 大米烩菜（肉、素）鸡腿 | 大米110g/人，猪肉50g/人土豆75g/人，粉条20g/人豆腐30g/人，豆芽10g/人红萝卜10g/人，蘑菇3g/人西红柿10g/人，青椒17g/人葱头3g/人，香菇15g/人长白菜60g/人，木耳1g/人茄子15g/人，蒜苔15g/人瓜12g/人，西芹5g/人，鸡腿1个/人 |  |  |

**讲究卫生 合理膳食 杜绝浪费**

说明：如果有变动，以当天公示食谱为准。