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。