

浮山二中餐厅11月份带量食谱 周一

单位/g

2023年11月13日

	序号	名称	主要原料	辅助食材
早餐 (4元)	菜品	白菜豆腐炒肉	白菜60豆腐25肉18	
		菜包	白萝卜30粉条15	肉沫15面粉120
	主食	鸡蛋	鸡蛋60	
	汤类	小米粥	小米5绿豆2	
		黑米粥	黑米4糯米2	
午餐(男 生 6.5元, 女生 6元)	主食	炸酱面	面条300	
			土豆55豆腐25	
			肉18蒜苔3	
晚餐(4 元)	菜类	杏鲍菇炒肉	杏鲍菇80肉18	配菜2尖椒5
		过把瘾	茄子80西红柿10	尖椒5
	主食	油卷	面粉90	
	汤类	大米粥	大米6	
		八宝粥	八宝米7	

浮山二中餐厅11月份食谱（周二）

单位/g

2023年11月14日

餐次	序号	名称	主要原料	辅助食材
早餐 (4元)	菜类	蒸南瓜	水果南瓜150	
		西葫芦炒肉	西葫芦80肉18木耳3	香菇2
	主食	鸡蛋 馒头	鸡蛋60面粉90	
	汤类	玉米糝	玉米糝6	
		大米粥	大米4糯米2	
午餐（男 生6.5元， 女生6元）	主食	臊子面	面条300	
			土豆60肉18	
			豆腐20蒜苔10	
			白菜10 西葫芦5	
			海带丝2青菜2	
晚餐 (4元)	菜类	香辣土豆条	土豆100	
		酱肉豆腐	豆腐80肉18木耳2	青菜2
	主食	荷叶馍	面粉90	
	汤类	大米粥	大米4糯米2	
		小米绿豆粥	小米4绿豆2	

浮山二中餐厅11月份食谱【星期三】

单位/g 2023年11月15日

餐次	序号	名称	主要原料	辅助食材
早餐 (4元)	菜	菜花炒肉	菜花85肉18	
		干锅土豆片	土豆100	配菜2
	主食	鸡蛋 馒头	鸡蛋60 面粉90	
	汤类	玉米糝	玉米糝6	
		八宝粥	八宝米6	
午餐 (男 生 6.5元, 女生 6元)	主食	米线	米线400	
			金针菇20豆芽20	生菜10
			豆皮20鱼豆腐20	
晚餐 (4 元)	菜	芹菜炒腐竹	芹菜65腐竹30	木耳3
		茼蒿炒肉	茼蒿80肉18	尖椒2
	主食	油卷	面粉90	
	汤类	玉米糝	玉米糝6	
		大米粥	大米4糯米2	

浮山二中餐厅11月份食谱 周四

单位/g

2023. 11. 16

餐次	序号	名称	主要原料	辅助食材
早餐 (4元)	菜类	过油肉	肉35葱头30蒜苔30	木耳10
		酸菜炒土豆粉	酸菜15土豆粉 90	
	主食	馒头 鸡蛋	面粉90 鸡蛋60	
	汤类	黑米粥	黑米4糯米2	
		大米粥	大米6	
午餐（男 生6.5元， 女生6元）	主食	炒拨面	面条300	
			土豆80 肉20	
			西红柿15	
			青菜5	
晚餐 (4元)	菜类	麻辣拌	土豆25白菜15芋头粉 15鱼豆腐15金针菇10	宽粉15青菜5
		西红柿炒鸡蛋	西红柿65鸡蛋30	葱头5木耳5
	主食	油饼	面粉90	
	汤类	八宝粥	八宝米6	
		玉米糝	玉米糝6	

浮山二中餐厅11月份食谱（周五）

单位/g

2023. 11. 17

餐次	序号	名称	主要原料	辅助食材
早餐 (4元)	菜类	冬瓜炖红烧肉	冬瓜75肉25	青菜5
		酸辣土豆丝	土豆100	尖椒5
	主食	鸡蛋 馒头	鸡蛋60 面粉90	
	汤类	八宝粥	八宝米6	
		小米粥	小米6苦荞1	
午餐（男 生6.5元， 女生6元）	主食	大米	大米300	
		烧茄子	土豆90西红柿10	青椒5
		白菜炒豆腐	白菜80豆腐25	
晚餐 (4元)	菜类	白菜炒豆腐	白菜80豆腐20	
		芹菜炒肉	茼蒿白80肉18	尖椒2
	主食	馒头	面粉90	
	汤类	小米粥	小米5	