

梁家河小学食堂一周食谱

2023年11月13日——11月17日

星期	早餐				中餐				晚餐				备注
	名称	主食	配菜	汤类	名称	主食	配菜	汤类	名称	主食	配菜	汤类	
11月13日					西红柿鸡蛋炒揪片	揪片35斤	西红柿25斤；鸡蛋10斤，小油菜3斤	银耳红枣羹：银耳3包；枣2斤；白糖2斤	1、油糊白菜，2豆芽炒肉片	油卷：面粉25斤	白菜20斤，油茶面6斤，豆芽30斤；肉片8斤；蒸鸡蛋18斤；玉米穗8个	黑米粥：黑米2.5斤	每天学生奶113盒；
11月14日	1、西葫芦炒午餐肉；2、清炒土豆丝	馒头：面粉25斤；	西葫芦35斤；午餐肉8盒；红萝卜3斤；土豆15斤，蒜苔3把；蒸鸡蛋18斤；南瓜：6斤	白面糊糊：面粉：1.5斤；鸡蛋2斤	臊子面	面条35斤	土豆15斤；红萝卜5斤，豆腐5斤，肉6斤，海带丝0.8斤；油菜3斤；蒜苔3把	燕麦粥：燕麦：2.5斤	土豆片炒辣三丁	馒头：面粉20斤	土豆40斤；辣三丁6瓶；蒜苔3把；红萝卜：2.5斤	玉米糝：玉米糝1.6斤	每天学生奶113盒；
11月15日	1、清炒茴子白 2、肉丝炒葱头	油卷：面粉：25斤；	茴子白：40斤；红萝卜：3斤肉丝：8斤；洋葱20斤；红薯	玉米糊糊：玉米面：2.2斤	白萝卜焖面	面条35斤	白萝卜：35斤；肉片：8斤；蒜苔5把	苦荞汤：苦荞1.5斤	豆芽炒莜面卷	馒头：面粉20斤	豆芽：43斤；红萝卜：3斤；莜面卷8斤	绿豆小米粥：小米：2.5斤；绿豆1.2	每天学生奶113盒；
11月16日	1、水煮肉片2、炒黄瓜	油卷：面粉：25斤；	肉片8斤；豆腐皮15斤；豆芽20斤；油菜3斤；白菜10斤；黄瓜20斤；蒸鸡蛋18	油茶油茶面：3斤	牛肉肉丁大米	大米28斤	牛肉：2.2斤，肉丝6斤，土豆15斤，红萝卜：3斤，蒜苔5把	紫菜蛋花汤：紫菜3包；鸡蛋2斤；韭菜0.5斤	西红柿炒鸡蛋	油卷：面粉20斤	西红柿30斤；鸡蛋10斤；小油菜3斤；	大米粥：大米：3斤	每天学生奶113盒；
11月17日	1、土豆片炒王中王；2、腐竹炒	馒头：面粉25斤；	土豆：30斤；王中王（310克）10根；腐竹6斤；白菜：20斤；鸡蛋18斤；奶：君乐宝奶32	燕麦粥：燕麦片：2.5斤	剪刀面	面条35斤	西红柿20斤；肉片：7.5斤，小油菜3斤土豆：10斤	杂果汤果8瓶；粉面0.8斤，白糖1斤					每天学生奶113盒；

梁家河小学食堂一周食谱

2023年10月7日——10月13日

星期	早餐				中餐				晚餐				备注
	名称	主食	配菜	汤类	名称	主食	配菜	汤类	名称	主食	配菜	汤类	
10月7日					红烧肉烩菜	面粉20斤	红烧肉5斤；粉条2.5斤，白菜20斤；牛肉丸子6斤；海带0.6斤	银耳红枣羹：银耳3包；枣2斤；白糖2斤	1、白菜豆腐,2、蒜苔炒肉片	油卷：面粉20斤	白菜20斤，豆腐10斤，蒜苔10把肉片5斤	黑米粥：黑米米：2.5斤	每天学生奶113盒；
10月8日	1、过把瘾炒肉丝2、炒茴子白	馒头：面粉20斤；蒸南瓜	西红柿：20斤；茄子15斤；弯椒1斤，肉丝5斤，茴子白15斤鸡	白面糊糊：面粉：1.5斤；鸡蛋1.2斤	臊子面	面条30斤	土豆15斤；红萝卜5斤，豆腐5斤，肉5斤，海带丝0.8斤；油菜5	燕麦粥：燕麦：2.1斤	豆芽炒莜面卷	馒头：面粉20斤	豆芽；35斤；莜面卷5斤；红萝卜1.5斤	玉米糝：玉米糝1.6斤	
10月9日	1、青椒西红柿炒鸡蛋2、肉丝炒土豆	油卷：面粉：28斤；蒸红薯	青椒3斤；西红柿30斤；鸡蛋10斤；肉丝5斤；土豆20斤；；鸡蛋20斤；奶	玉米糊糊：玉米面：3斤	土豆丝肉丝炒面	面条30斤	土豆15斤；肉丝5斤油菜4斤西红柿4斤	苦荞汤：苦荞1.3斤	1.白菜豆腐炖肉 2.清炒土豆丝	馒头：面粉20斤	白菜25斤；豆腐15斤；肉5斤；土豆18斤；鸡蛋18斤；奶	小米粥：小米：2.5斤	
10月10日	1、水煮肉片2、炒黄瓜	油卷：面粉：20斤；蒸红薯	肉片6斤；豆腐皮12斤；豆芽15斤；油菜3斤；白菜10斤；鸡蛋18	玉米糊糊：玉米面：3斤	水果肉丁拌饭	大米25斤	苹果6斤；肉5斤；蒜苔2把；红萝卜3斤；	紫菜蛋花汤：紫菜3包；鸡蛋2斤	茴子白炒豆腐卷	油卷：面粉20斤	茴子白：30斤；豆腐卷：6斤	大米粥：大米：3斤	
10月11日	1、土豆片炒王中王；2、辣炒白	馒头：面粉20斤；蒸南瓜	土豆：30斤；王中王（310克）8根；白菜：20斤；鸡蛋	白面糊糊：面粉：3斤；鸡蛋1.2斤	萝卜焖面	面条30斤	萝卜：32斤；肉：5斤；油菜3.5斤	燕麦粥：燕麦：2.5斤	豆芽炒莜面卷	馒头：面粉20斤	豆芽；35斤；莜面卷5斤；红萝卜3斤	玉米糝：玉米糝2.8斤	

10月12日	1、葱头青 椒炒肉片 2 、炒土豆 丝	油卷： 面粉20 斤；蒸 玉米穗7 根	葱头30斤；肉 片；5斤；青 椒：2斤；土 豆：15斤；鸡蛋 18斤，奶	油茶： 油茶面 3.5斤	小炖肉 拌面	面条30 斤	肉丝5斤；土豆 19斤，油菜3.5 斤	绿豆汤： 绿豆：2斤	土豆丝 炒莜面 卷	油卷： 面粉20 斤	土豆35斤；莜 面卷5斤	红豆 汤：红 豆2斤	
10月13日	1、西葫 芦炒午 餐肉2、 西红柿 炒鸡蛋	馒头： 面粉20 斤；蒸 山药	西葫芦28斤； 午餐肉 (340克) 5盒；红胡萝卜 3斤；西红柿15	拌汤： 鸡蛋 1斤，面 粉3斤， 韭菜0.5	猫耳 朵	猫耳 朵：30 斤	西红柿23斤， 肉丝5斤；油菜 5斤；	银耳红枣 羹：银耳3 包；枣 2斤；白糖 2斤					