

浮山三中食堂一周食谱

2023年11月12日—11月17日

星期	早饭					中午					晚饭					
			主料					主料					主料			
一	主食	馒头	面粉 250 斤			主食	肉丁炸酱面	土豆 110 斤	胡萝卜 30 斤	豆腐 50 斤	菜品 土豆 80 斤	花卷	面粉 250 斤			
	菜品	包菜豆腐小炒肉	茴子白 210 斤	豆腐 80 斤	肉 46.3 斤			蒜苔 25 斤	肉 49.3 斤	面条 390 斤			红椒有机菜花	菜花 210 斤	红椒 30 斤	
		西红柿鸡蛋	西红柿 85 斤	鸡蛋 30 斤	油菜 25 斤			时蔬炸酱面	土豆 45 斤	豆腐 15 斤		胡萝卜 20 斤	冬瓜烧粉丝	冬瓜 170 斤	粉丝 35 斤	
		鸡蛋	鸡蛋 110 斤													
	汤	白面糊 牛奶	面粉 25 斤	鸡蛋 8 斤	牛奶 900 盒		汤	苦荞汤	苦荞 20 斤				汤	小米汤	小米 25 斤	花生米 8 斤
二	主食	馒头	面粉 250 斤			主食	西红柿鸡蛋浇饭	西红柿 180 斤	鸡蛋 45 斤	油菜 35 斤	主食	五香花卷	面粉 250 斤			
	菜品	香菜丸子过把瘾	茄子 190 斤	香菜 20 斤	丸子 25 斤					大米 380 斤	菜品	韭香白云丝	白萝卜 180 斤	韭菜 35 斤		
		辣炒土豆片	土豆 70 斤	尖椒 15 斤	肉 45 斤		浮山小炒浇饭	白菜 170 斤	粉条 45 斤	豆腐 50 斤		大葱烧豆腐	豆腐 190 斤	葱 40 斤		
		鸡蛋	鸡蛋 110 斤							肉 46.5 斤						
汤	油茶 鲜奶	油茶 30 斤		鲜奶 900 盒	汤	紫菜汤	紫菜 5 斤	鸡蛋 3 斤		汤	大米汤	大米 30 斤				
三	主食	馒头	面粉 250 斤			主食	烧肉小烩菜	白菜 180 斤	冬瓜 170 斤	土豆 80 斤	主食	麻辣花卷	面粉 250 斤			
	菜品	洋葱豆干小炒肉	洋葱 180 斤	豆干 50 斤	肉 47.3 斤			豆腐 120 斤	海带 45 斤	粉条 65 斤	菜品	醋溜茴子白	茴子白 170 斤	胡萝卜 30 斤		
		清炒菜花	菜花 90 斤	蒜苔 15 斤				油菜 35 斤	丸子 25 斤	肉 50.3 斤		青椒土豆片	土豆 180 斤	尖椒 35 斤		
		鸡蛋	鸡蛋 110 斤				馒头	面粉 230 斤								
汤	玉米糊 纯奶	玉米面 30 斤		纯奶 900 盒	汤	栀子汤	栀子 8 斤			汤	玉米糝	玉米糝 30 斤				
四	主食	花卷	面粉 250 斤			主食	川味豆腐盖饭	豆腐 170 斤	蒜苔 25 斤	大米 370 斤	主食	油盐花卷	面粉 250 斤			
	菜品	蒜香西葫芦小炒肉	西葫芦 200 斤	胡萝卜 20 斤	肉 49.1 斤						菜品	南瓜烧茄子	南瓜 130 斤	茄子 160 斤		
		辣子白	白菜 95 斤				西红柿鸡蛋盖饭	西红柿 190 斤	鸡蛋 40 斤	油菜 35 斤		黄萝卜炒豆皮	黄萝卜 170 斤	豆皮 30 斤		
		鸡蛋	鸡蛋 110 斤													
汤	醪糟汤 鲜奶	醪糟 24 瓶	白糖 10 斤	鲜奶 900 盒	汤	红豆汤	红豆 25 斤			汤	二米汤	小米 15 斤	大米 10 斤			
五	主食	馒头	面粉 250 斤			主食	肉丁稍子面	土豆 120 斤	蒜苔 30 斤	胡萝卜 35 斤	主食					
	菜品	土豆丝小炒	土豆 190 斤	蒜苔 15 斤	肉 46.5 斤			豆腐 40 斤	海带 25 斤	韭菜 30 斤	菜品					
		过把瘾	茄子 80 斤	西红柿 20 斤	尖椒 15 斤		时蔬稍子面	土豆 40 斤	胡萝卜 15 斤	面条 380 斤						
		鸡蛋	鸡蛋 110 斤					韭菜 10 斤	豆腐 20 斤							
汤	疙瘩汤 纯奶	面粉 25 斤	鸡蛋 8 斤	纯奶 900 盒	汤	绿豆汤	绿豆 25 斤									