

北留中学食堂一周带量食谱

日期	早饭（每人每餐2.5元）		午饭（每人每餐5元）		晚饭（每人每餐2元）	
	饭菜名称	主要食材	饭菜名称	主要食材	饭菜名称	主要食材
周一	1.花卷 炒菜 煮鸡蛋 大米粥 2.火烧 圪糝稀饭 煮鸡蛋 炒菜	1.面粉120g/人 大米20g/人 鸡蛋60g/人 茴子白200g/人 红萝卜50g/人 食用油15g/人 2.面粉120g/人 圪糝25g/人 鸡蛋60g/人 白菜200g/人 红萝卜50g/人 食用油15g/人	1.大米（宫保鸡丁、炝拌土豆丝） 2.（肉炸酱、香脆洋葱）拉面	1.大米250g/人 鸡肉130g/人 花生米30g/人 红萝卜50g/人 黄瓜80g/人 豆腐50g/人 尖椒10g/人 土豆250g/人 食用油20g/人 2.面粉200g/人 猪肉100g/人 西红柿20g/人 蒜苔60g/人 豆腐60g/人 豆芽20/人 洋葱100/人 食用油20g/人	1.炒卤面 小米粥 2.大米土豆丝米汤 圪糝汤	1.面粉200g/人 小米20g/人 茴子白（萝卜）350g/人 豆芽10g/人 尖椒10g/人 洋葱20g/人 蒜苗10g/人 食用油25g/人 2.大米200g/人 尖椒10g/人 圪糝25g/人 土豆240g/人 食用油25g/人
周二	1.煮鸡蛋 胡辣汤 油炸馍 2.煮鸡蛋 火烧 疙瘩汤	1.面粉120g/人 鸡蛋60g/人 白菜200g/人 红萝卜50g/人 海带10g/人 粉条10g/人 食用油25g/人 2.面粉120g/人 鸡蛋60g/人 白菜(萝卜) 240g/人 尖椒15g/人 波菜10g/人 食用油15g/人	1.（肉炸酱、清炒小瓜片）拉面 2.大米、（青椒炒肉片、红烧土豆 大米粥	1.面粉200g/人 猪肉100g/人 西红柿20g/人 蒜苔60g/人 豆腐60g/人 豆芽20/人 小瓜150/人 食用油20g/人 2.大米250g/人 青椒200g/人 猪肉100g/人 土豆200g/人 洋葱30g/人 食用油20g/人	1.炒大米 2.油饼、鸡蛋紫菜汤	1.大米200g/人 鸡蛋40g/人 土豆240g/人 蒜苔80g/人 红萝卜40g/人 尖椒 30g/人 葱头30g/人 食用油25g/人 2.面粉150g/人 豆腐30g/人 紫菜20g/人 波菜5g/人 食用油20g/人
周三	1.煮鸡蛋 炒菜菜糖包 玉米糊糊 2.花卷 煮鸡蛋 炒菜 圪糝稀饭	1.面粉120g/人 玉米面25g/人 鸡蛋60g/人 土豆240g/人 粉条30g/人 红萝卜50g/人 食用油20g/人 2.面粉120g/人 鸡蛋60g/人 圪糝30g/人 豆芽20g/人 茴子白250g/人 尖椒15g/人 食用油20g/人	1.大米（胡芹肉片、红烧茄子）圪糝稀饭 2（小瓜肉片、鸡蛋西红柿）干面	1.大米250g/人 胡芹200g/人 猪肉100g/人 茄子200g/人 青椒30g/人 红萝卜50g/人 圪糝25g/人 食用油25g/人 2.面粉200g/人 小瓜200g/人 鸡蛋60g/人 西红柿200g/人 蒜苔60g/人 豆腐60g/人 波菜5g/人 食用油20g/人	1.柳叶面、葱花卷 2.鸡蛋包子 小米粥	1.面粉200g/人 小米20g/人 白菜（萝卜）260g/人 波菜5g/人 红萝卜50g/人 食用油15g/人 2.面粉200g/人 茴子白200g/人 豆腐30g/人 粉条20g/人 小米20g/人 鸡蛋40g/人 食用油20g/人
周四	1.煮鸡蛋 炒菜火烧 八宝粥 2.煮鸡蛋 炒菜火烧 小米粥	1.面粉120g/人 鸡蛋60g/人 八宝粥30g/人 豆芽50g/人 土豆（茴子白）250g/人 尖椒15g/人 食用油20g/人 2.面粉120g/人 小米20g/人 鸡蛋60g/人 茴子白200g/人 红萝卜50g/人 食用油20g/人	1.肉炸酱、清炒小瓜片 2.大米、（鱼香肉丝、红萝卜丝炒豆芽）	1.面粉200g/人 猪肉100g/人 蒜苔100g/人 小瓜120g/人 西红柿20g/人 豆芽20g/人 豆腐50g/人 食用油20g/人 2.大米250g/人 肉125g/人 蒜苔120g/人 红萝卜50g/人 尖椒10人 豆芽80/人 50g/人 食用油20g/人	1.烧馍、鸡蛋汤 2.西红柿鸡蛋干面	1.面粉200g/人 鸡蛋60g/人 白菜150g/人 豆芽10g/人 波菜5g/人 食用油20g/人 2.面粉200g/人 鸡蛋40g/人 西红柿150g/人 波菜5g/人 豆腐30g/人 蒜苔30人 食用油25g/人
周五	1.煮鸡蛋 炒菜花卷 小米粥 2.煮鸡蛋、胡辣汤、油炸馍	1.面粉120g/人 小米20g/人 鸡蛋60g/人 白菜200g/人 红萝卜50g/人 红萝卜50g/人 食用油20g/人 2.面粉120g/人 鸡蛋60g/人 白菜200g/人 红萝卜50g/人 海带10g/人 粉条10g/人 食用油25g/人	1.大米川汤 2.（酸菜肉丝、香辣白菜）馅饼	1.大米250g/人 肉130g/人 白菜（冬瓜）200g/人 蒜苔50g/人 豆腐30g/人 西红柿10g/人 粉条10g/人 海带10g/人 波菜10g/人 食用油20g/人 2.面粉200g/人 猪肉100g/人 蒜苔100g/人 酸菜100g/人 白菜120g/人 西红柿20g/人 豆芽10g/人 豆腐50g/人 食用油20g/人	/	/