山亭实验三小——用餐食谱（配量）

供餐方签约人：林高升 餐标：8元/人 克/人

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐 别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 中  餐 | 大白菜红烧肉  黄瓜木耳鸡蛋  银芽炒腐竹  馒 头  八宝粥 | 土豆炖肉  香酥鸡柳  蒜香窝瓜  馒 头  小米粥 | 清汤肉丸  红烧茄子  素炒土豆片  馒 头  大米粥 | 冬瓜炖肉  培根卷心菜  西红柿鸡蛋  米 饭  玉米粥 | 木须肉  大葱炒豆腐  清炒山药  馒 头  麦仁粥 |
| 配  量 | 大白菜100 木耳60  红烧肉120 鸡蛋80  黄瓜80 绿豆芽30 腐竹60 芹菜30 馒头90 | 土豆 100 肉 120  鸡柳120 窝瓜120  馒 头 90 | 肉丸100 青菜 120  茄子 120 土豆 120  馒头 90 | 冬瓜 100 肉 120  卷心菜100 培根 50  西红柿 80 鸡蛋 90  米饭 90 | 竹笋60 黄瓜60  木耳30 肉 100  鸡蛋60 豆腐120  山药 120 馒头90 |
| 备 注 | 1.食谱每周调一次 2.随时令变化变换青菜 3.肉量包括食用油量 | | | | |

枣庄市速家餐饮服务有限公司