**早餐食谱**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 供餐内容 | 纯牛奶 | 八宝粥 | 糖纳红豆粥 | 纯牛奶 | 豆浆 |
| 杂粮馒头 | 荷叶饼+香菇 | 肉包子 | 麻辣花卷 | 素包子 |
| 面包 | 蜂蜜蛋糕 | 面包 | 巧克力蛋糕 | 鸡蛋 |
| 夹馍小菜 | 时令水果 | 鸡肉火腿肠 | 夹馍小菜 | 面包 |
| 食品标准及参数：八宝粥 280ml/杯红豆粥 280ml/杯豆 浆 280ml/杯纯牛奶 200ml/袋素包子 90g/个肉包子 90g/个面包 55g/个荷叶饼70-75 g/个 （香菇丝20g/袋） 杂粮馒头 75g/个水果 150-200g鸡蛋 50-60g 麻辣花卷 70-75 g/个  |

注：双方根据季节变化及使用单位要求，协商调整食谱。每天供应早餐品种要确保不少于4种。

午餐食谱

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 品名 | 菜名 | 配菜及规格 | 备注 |
| 星期一 | 西红柿鸡蛋面 （单周）臊子面 （双周）  （主食175g） |  | 鸡蛋40g、肉丁35g、青菜30g、大葱15g、西红柿30g、木耳15g、土豆丁60g、豆腐30g。 | 调料若干 |
| 星期二 | 米饭炒菜（主食200g干米100g） | 腐竹茄子、炒肉片、陕西大烩菜 | 茄子55g、干腐竹10g、肉片40g、干粉条10g、莲花白80g、菠菜20g、豆腐40g、豆芽30g、红萝卜片30g、大葱10g。 | 调料若干 |
| 星期三 | 烩菜加馒头主食150g(单周)素饺子350g(双周) | 馒头75g(每人2个) | 鸡脯肉60g、莲花白50g、菠菜30g、豆腐50g、土豆块60g、干粉条20g、红萝卜片35g、大葱10g。 | 调料若干 |
| 星期四 | 烩麻食  （主食175g） |  | 肉丁40g、鸡蛋20g、菠菜20g、豆腐30g、豆芽25g、土豆丁45g、红萝卜20g、大葱10g。 | 调料若干 |
| 星期五 | 米饭炒菜（主食200g干米100g） | 西葫芦炒肉片青椒土豆丝 | 西葫芦70g、肉片25g、白菜35g、豆腐干20g、青椒10g、土豆丝100g、莲花白20g、大葱10g、西红柿5g、青菜10g。 | 调料若干 |

备注：以上食谱中所含配菜均为净菜。

永寿中小学营养餐调味使用标准

根据西北人的饮食习惯和调料常规使用量，特作以下使用标准，请遵照执行。

人/标准　　　　　　　　　　　　　袋/标准

油：15克/每生每餐 　　　　　　　　　 20L/桶

盐：5g/每生每餐 500g/袋

十三香：0.4克/每生每餐 45g/袋

鸡精：0.2g/每生每餐 454g/袋

辣面：1g/每生每餐 500g/袋

红烧酱汁：3g/每生每餐 3000g/桶

食用醋：3g/每生每餐 40斤/桶、10斤/桶

花椒粉：0.1g/每生每餐 500g/袋

生姜：1g/每生每餐 称重

大蒜：1g/每生每餐 称重

干辣椒：0.2g/每生每餐 称重

注：1.以上标准为每生每餐的人均标准：例如，米饭不用食用醋，继续计算在内。

2.供应商每周根据学生人数平均核算。（正常每周5天计算，节假日另行计算。）

3.炊事员根据食谱自行调整调料用样、用量。

4.学生个人习惯不同，辣椒面请酌情使用。

5.供应商供应的所有食材、调味品严禁供应转基因产品。