延庆区第五中学生用餐说明

延庆区第五中学生早、晚餐自选：早餐牛奶、粥（小米粥、紫米粥、红豆粥）、鸡蛋汤、老豆腐、豆浆及包子、饼卷肠、油饼或油条、角饼、土豆饼、玉米饼、火烧夹（辣片、鸡排）、馅饼、煎饼、肉笼、花卷等主食。晚餐菜品8-12种，主食米饭、馒头、花卷、肉笼、肉饼、韭菜盒子、发糕、糖酥饼、玉米、红薯、面条、炒饼、炒饭、饺子、米线、冷面、麻花等。

午餐实行套餐制，通过盒饭形式分发给学生，盒饭有14元和15元两种规格，学生自由选择。15元套餐两荤一素，14元套餐一荤两素。学生不够吃可以随时到补餐窗口添加备饭备菜。现将午餐两周食谱公布如下，轮换使用，根据实际情况菜品个别调整。

**中午15元套餐食谱**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第 一 周 | | | | 补菜（主食米饭、面食） |
| 周一 | 红烧鸡腿 | 鱼香肉丝 | 木耳洋葱土豆片 | 鱼香肉丝、木耳洋葱土豆片 |
| 周二 | 土豆炖牛肉 | 回锅肉 | 炖豆腐 | 回锅肉、炖豆腐 |
| 周三 | 红烧排骨 | 宫保鸡丁 | 芹菜熏干 | 宫保鸡丁、芹菜熏干 |
| 周四 | 红烧鸡块 | 酱爆肉丁 | 麻婆豆腐 | 酱爆肉丁、麻婆豆腐 |
| 周五 | 红烧肉 | 玉米鸡丁 | 西红柿鸡蛋 | 玉米鸡丁、西红柿鸡蛋 |
| 第 二 周 | | | | 补菜（主食米饭、面食） |
| 周一 | 红烧翅根 | 麻辣香锅 | 豆芽炒粉条 | 麻辣香锅、豆芽炒粉条 |
| 周二 | 土豆烧肉 | 木须肉 | 西红柿豆腐 | 木须肉、西红柿豆腐 |
| 周三 | 软炸鸡块 | 过油肉 | 炖茄块 | 过油肉、炖茄块 |
| 周四 | 炖鸡腿 | 香辣鸡片 | 辣豆腐 | 香辣鸡片、辣豆腐 |
| 周五 | 红烧丸子 | 辣子鸡丁 | 番茄菜花 | 辣子鸡丁、番茄菜花 |

**中午14元套餐食谱**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第 一 周 | | | | 补菜（主食米饭、面食） |
| 周一 | 红烧鸡腿 | 清炒葫芦 | 木耳洋葱炒鸡蛋 | 鱼香肉丝、木耳洋葱土豆片 |
| 周二 | 土豆炖牛肉 | 蒜苔鸡蛋 | 炖豆腐 | 回锅肉、炖豆腐 |
| 周三 | 红烧排骨 | 酸菜粉条 | 芹菜熏干 | 宫保鸡丁、芹菜熏干 |
| 周四 | 红烧鸡块 | 素木须 | 麻婆豆腐 | 酱爆肉丁、麻婆豆腐 |
| 周五 | 红烧肉 | 鲜蘑油菜 | 西红柿鸡蛋 | 玉米鸡丁、西红柿鸡蛋 |
| 第 二 周 | | | |  |
| 周一 | 红烧翅根 | 素什锦 | 豆芽炒粉条 | 麻辣香锅、豆芽炒粉条 |
| 周二 | 土豆烧肉 | 青椒炒蛋 | 西红柿豆腐 | 木须肉、西红柿豆腐 |
| 周三 | 软炸鸡块 | 酸辣土豆丝 | 炖茄块/烧茄子 | 过油肉、炖茄块 |
| 周四 | 炖鸡腿 | 青瓜炒蛋 | 辣豆腐 | 香辣鸡片、辣豆腐 |
| 周五 | 红烧丸子 | 鸡蛋西红柿 | 番茄菜花 | 辣子鸡丁、番茄菜花 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **延庆五中晚餐食谱** | | | | | | | |
| **第一周** | | | | | | | |
| **周一** | | **周二** | | **周三** | | **周四** | |
| 宫保鸡丁 | 过油肉 | 木须肉 | 千叶豆腐 | 香辣鸡片 | 毛血旺 | 宫保鸡丁 | 鸡米花 |
| 麻辣香锅 | 芹菜粉条 | 烧茄子 | 土豆鸡块 | 宫保鸡丁 | 鱼香茄子 | 鱼香肉丝 | 过油肉 |
| 鱼香茄子 | 土豆炖肉 | 回锅肉 | 番茄菜花 | 鱼香肉丝 | 炸土豆条 | 麻辣香锅 | 水煮肉 |
| 炸土豆条 | 香菇油菜 | 鱼香肉丝 | 西葫芦片肠 | 柿椒炒肉 | 香辣土豆丝 | 芹菜粉条 | 炖豆角 |
| 鱼香肉丝 | 柿椒土豆片 | 宫保鸡丁 | 尖椒土豆丝 | 糖醋鸡柳 | 蒜苔土豆条 | 松仁玉米 | 酸菜粉条 |
| 西红柿炒鸡蛋 |  | 西红柿炒鸡蛋 |  | 红烧肉炖豆角 | 西红柿炒鸡蛋 | 干锅土豆片 | 西红柿炒鸡蛋 |
| **周五从下列菜品中选6到8种** | | | | | | | |
| 土豆鸡块 | 炸土豆条 | 香辣鸡片 | 水煮肉 | 宫保鸡丁 | 烧茄子 | 毛血旺 | 家常豆腐 |
| 青椒肉丝 | 土豆炖肉 | 香菇油菜 | 蒜蓉西兰花 | 麻辣香锅 | 干锅土豆片 | 尖椒肉丝 | 鱼香肉丝 |
| 西红柿炒鸡蛋 | 炝炒圆白菜 | 尖椒土豆丝 | 大白菜粉条 | 西葫芦片肠 |  |  |  |
| **第二周** | | | | | | | |
| **周一** | | **周二** | | **周三** | | **周四** | |
| 宫保鸡丁 | 水煮肉 | 毛血旺 | 鱼香茄子 | 烧茄子 | 松仁玉米 | 宫保鸡丁 | 地三鲜 |
| 麻辣香锅 | 番茄菜花 | 回锅肉 | 酸菜粉条 | 宫保鸡丁 | 土豆炖肉 | 鱼香肉丝 | 番茄菜花 |
| 鱼香茄子 | 香菇油菜 | 鱼香肉丝 | 尖椒土豆丝 | 鱼香肉丝 | 五福小炒 | 炸土豆条 | 土豆炖肉 |
| 家常豆腐 | 芹菜土豆条 | 宫保鸡丁 | 西葫芦片肠 | 千叶豆腐 | 尖椒肉丝 | 酸菜粉条 | 肉炒黄豆芽 |
| 鱼香肉丝 | 西红柿炒鸡蛋 | 西红柿炒鸡蛋 | 干锅土豆片 | 香辣鸡片 | 蒜蓉西兰花 | 麻辣香锅 | 蒜蓉油麦菜 |
|  |  |  |  | 西红柿炒鸡蛋 |  | 糖醋鸡柳 | 西红柿炒鸡蛋 |
| **周五从下列菜品中选6到8种** | | | | | | | |
| 尖椒肉丝 | 鱼香茄子 | 千叶豆腐 | 水煮肉 | 麻辣香锅 | 炸土豆条 | 鱼香肉丝 | 家常豆腐 |
| 土豆炖肉 | 香辣鸡片 | 尖椒土豆丝 | 蒜蓉西兰花 | 宫保鸡丁 | 西红柿炒鸡蛋 | 干锅土豆片 | 大白菜粉条 |
| 西葫芦片肠 |  |  |  |  |  |  |  |

**备注说明：两周菜谱轮换交叉使用，根据季节变化随时调整，随时增加新菜品。**