|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | **23日（星期天）** | | **24日（星期一）** | | **25日（星期二）** | | **26日（星期三）** | | **27日（星期四）** | | **28日（星期五）** | |
| **菜谱** | **数量** | **菜谱** | **数量** | **菜谱** | **数量** | **菜谱** | **数量** | **菜谱** | **数量** | **菜谱** | **数量** |
| **中 餐** | **香菇烧鸡** | **鸡块90g 香菇30g** | **清蒸龙利鱼** | **龙利鱼90g** | **土豆牛肉** | **土豆30g 牛肉90g** | **糖醋小排** | **排骨90g** | **糖醋里脊** | **里脊90g** | **鹌鹑蛋烧肉** | **鹌鹑蛋30g猪肉90g** |
| **黄瓜里脊肉** | **黄瓜90g里 脊30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g 鸡蛋30g** | **面筋炒肉丝** | **面筋90g 肉丝30g** | **千页豆腐炒肉片** | **面豆腐90g 肉片30g** | **肉沫蒸鸡蛋** | **肉沫30g 豇豆90g** | **干锅土豆肉片** | **土豆90g肉片30g** |
| **三鲜豆腐** | **豆腐90g方腿10g木耳5g** | **干锅花菜肉片** | **花菜90g 肉片30g** | **香菇青菜** | **青菜90g**  **香菇30g** | **蒜泥空心菜** | **空心菜90g** | **西芹腐竹** | **西芹90g腐竹30g** | **煮千张** | **千张90g 木耳10g 方腿10g** |
| **大白菜鱼丸汤** | **鱼丸5g**  **大白菜5g** | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g**  **鸡蛋5g** | **西红柿鸡猪肝汤** | **西红柿5g 猪肝5g** | **黄豆芽鸡蛋汤** | **豆芽5g鸡蛋5g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g 小 排 5g** | **青菜鸡蛋汤** | **青菜10g鸡蛋10g** |
| **千禧果** | **千禧果90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **香蕉** | **香蕉90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **酸奶** | **酸奶90g** | **点心** | **面包90g** |
| **米饭** | **米饭130g** | **杂粮饭** | **杂粮70g米饭70g** | **米饭** | **米饭130g** | **杂粮饭** | **杂粮70g米饭70g** | **米饭** | **米饭130g** | **米饭** | **米饭130g** |

邺城路小学食谱2023年4月23日—4月28日周食谱