|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别****食谱****日期** | **17日（星期一）** | **18日（星期二）** | **19日（星期三）** | **20日（星期四）** | **21日（星期五）** |
| **菜谱** | **数量** | **菜谱** | **数量** |  **菜谱**  | **数量** | **菜谱** | **数量** | **菜谱** | **数量** |
| **中 餐**  | **玉米炒虾仁** | **虾仁90g 玉米粒30g** | **红烧肉圆** | **肉沫90g** | **土豆牛肉** | **土豆30g 牛肉90g** | **香菇烧鸭腿** |  **鸭腿90g香菇30g** | **清蒸鱼块** | **巴沙鱼90g** |
| **香干炒肉丝** | **香干90g肉丝30g** | **肉沫蒸鸡蛋** | **肉沫30g鸡蛋90g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g鸡蛋30g** | **笋瓜丁炒肉粒** | **笋瓜90g肉粒30g** | **土豆丝炒肉丝** | **肉丝30g 土豆90g** |
| **香菇青菜** | **青菜90g香菇30g** | **大白菜烧皮肚** | **白菜90g皮肚30g** | **耗油生菜** | **生菜100g**  | **木耳小白菜** | **小白菜90g木耳30g** | **炒三丁** | **黄瓜60g玉米粒20g鸡丁40g** |
| **西红柿鸡猪肝汤** | **西红柿5g 猪肝5g** | **榨菜肉丝汤** | **榨菜5g****肉丝5g** | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g****鸡蛋5g** | **菠菜鱼丸汤** | **菠菜5g鱼丸5g** | **萝卜排骨汤** | **萝卜5g 小 排 5g** |
| **水果黄瓜** | **黄瓜90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **香蕉** | **香蕉90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **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** |

 邺城路小学食谱2023年4月17日—4月21日周食谱