|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | 2月27日（星期一） | | 2月28日（星期二） | | 3月1日（星期三） | | 3月2日（星期四） | | 3月3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** | **小面筋烧肉** | **猪肉90g 鹌鹑蛋30g** | **土豆烧牛肉** | **牛腩100g土豆30g** | **玉米炒虾仁** | **玉米30g虾仁40g豌豆20g** | **红烧鸡翅根** | **鸡翅90g** | **红烧肉圆** | **肉圆100g** |
| **笋瓜木耳炒肉片** | **笋瓜90g 木耳10g 肉片30g** | **芹菜胡萝卜炒肉丝** | **芹菜80g肉丝30g胡萝卜10g** | **香干炒肉丝** | **香干90g肉丝30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿60g鸡蛋30g** | **千页豆腐炒肉片** | **千页豆腐60g**  **肉片30g** |
| **鸭血烧豆腐** | **鸭血90g 豆腐30g** | **大白菜烧豆皮** | **大白菜90g 豆皮10g** | **耗油生菜** | **生菜120g** | **香干青菜** | **青菜90g 香菇30g** | **韭菜绿豆芽** | **豆芽90g 韭菜10g** |
| **萝卜鸭翅汤** | **萝卜20g**  **鸭翅20g** | **菠菜鱼丸** | **菠菜10g鱼丸10g** | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g鸡蛋5g** | **大白菜鸡蛋汤** | **鸡蛋5g白菜10g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜20g 排骨 20g** |
| **橙子** | **橙子90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **芦柑** | **芦柑90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **小面包** | **小面包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90g** |

邺城路小学食谱2023年2月27日—3月3日周食谱