|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别****食谱****日期** | **12日（星期一）** | **13日（星期二）** | **14日（星期三）** | **15日（星期四）** | **16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**  | **糖醋排骨** | **排骨100g** | **土豆烧牛肉** | **土豆30g 牛肉90g0g**  | **糖醋里脊** | **里脊100g** | **红烧鸡腿** | **鸡腿100g**  | **五彩凤尾虾** | **玉米粒30g 虾仁60g 胡萝卜5g 豌豆5g** |
| **大煮干丝** | **干丝70g肉丝30g虾仁20g火腿20g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g 鸡蛋30g** | **皮肚烧杂烩** | **皮肚20g 肉圆30g 鱼丸30g 亲亲肠30g** | **笋瓜炒肉片** | **笋瓜90g 肉片30g** | **土豆炒肉丝** | **土豆90g 肉丝30g** |
| **黄瓜炒鸡蛋** | **黄瓜90g 鸡蛋5g** | **香菇青菜** | **青菜90g 香菇5g** | **耗油生菜** | **生菜120g**  | **上汤西蓝花** | **西蓝花120g**  | **肉沫茄子** | **茄子90g肉沫30g** |
| **青菜榨菜肉丝汤** | **青菜5g****榨菜5g 肉丝5g** | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g 鸡蛋5g**  | **山药乌鸡汤** | **山药5g 乌鸡5g 木耳3g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g 小 排 5g** | **萝卜鸭翅汤** | **萝卜5g 鸭翅 5g** |
| **千禧果** | **千禧100g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **苹果** | **苹果120g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **油桃** | **油桃120g** |
| **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6月12日—6月16日周食谱