|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别****食谱****日期** | **15日（星期一）** | **16日（星期二）** | **17日（星期三）** | **18日（星期四）** | **19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**  | **干菜烧肉** | **猪肉90g 干菜30g**  | **香菇烧鸡** | **香菇30g鸡块90g** | **红烧双翅** | **鸡翅100g**  | **土豆烧牛肉** | **土豆30g 牛肉90g** | **酱椒鱼块** |  **龙利鱼90g** |
| **三鲜豆腐** | **豆腐70g肉沫30g木耳5g 方 腿10g** | **西蓝花炒里脊肉片** | **花菜90g肉片30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g 鸡蛋30g** | **木耳炒鸡蛋** | **木耳90g鸡蛋30g** | **双色土豆丝** | **胡萝卜30g 土豆90g** |
| **丝瓜炒毛豆** | **丝瓜90g毛豆30g** | **小豆芽粉丝炒肉沫** | **豆芽90g粉丝30g肉沫10g** | **面筋丝炒肉丝** | **面筋90g 肉丝30g**  | **肉沫青菜** | **青菜90g 肉沫30g** | **干锅包菜肉片** | **包菜100g肉片30g** |
| **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g****鸡蛋5g** | **菜秧鱼丸汤** | **菜秧5g 鱼丸5g** | **萝卜丝鸡蛋汤** | **萝卜5g 鸡蛋5g** | **黄豆芽鸡蛋汤** | **豆芽5g 鸡蛋 5g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜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5月15日—5月19日周食谱