|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | **11日（星期一）** | | **12日（星期二）** | | **13日（星期三）** | | **14日（星期四）** | | **15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** | **糖醋仔排** | **仔排110g** | **红烧鸡中翅** | **鸡中翅110g** | **奥尔良鸡腿** | **鸡腿110g** | **干笋烧肉** | **猪肉100g干笋30g** | **土豆牛腩** | **牛肉110g土豆30g** |
| **皮肚烧杂烩** | **鱼丸30g肉丸30g亲亲肠25g 香菇丸20g皮肚5g** | **扬州煮干丝** | **干丝65g 肉丝22g 开阳5g 方腿20g 木 耳 2g** | **面筋包塞肉** | **面筋包120g** | **红烧蛋饺** | **蛋饺120g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g 鸡蛋30g** |
| **蒜泥菠菜** | **菠菜125g** | **上汤西蓝花** | **西蓝花120g** | **耗油生菜** | **生菜120g** | **笋瓜丁炒肉粒** | **笋瓜90g 肉粒22g**  **胡萝卜10g** | **香菇青菜** | **青菜120g香菇5g** |
| **萝卜鸭翅汤** | **萝卜5g 鸭翅 5g** | **西红柿鸡蛋汤** | **西红柿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** | **菠菜鸡蛋汤** | **菠菜5g 鸡蛋 5g** |
| **香妃梨** | **香梨120g** | **酸奶** | **酸奶120g** | **蜜橘** | **橘子120g** | **酸奶** | **酸奶120g** | **香蕉** | **香蕉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9月11日—9月15日周食谱