|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | **20日（星期一）** | | **21日（星期二）** | | **22日（星期三）** | | **23日（星期四）** | | **24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** | **鹌鹑蛋烧肉** | **猪肉120g鹌鹑蛋30g** | **红烧鸡腿** | **鸡腿120g** | **土豆牛肉** | **牛腩100g土豆30g** | **糖醋里脊** | **里脊120g** | **清蒸鮰鱼块** | **鮰鱼100g** |
| **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g鸡蛋30g** | **茄子炒肉片** | **茄子90g肉片30g** | **煮干丝** | **千张90g肉丝30g木耳10g** | **面筋丝炒肉丝** | **面筋丝90g肉丝30g** | **土豆丝炒肉丝** | **肉丝30g 土豆90g** |
| **香菇青菜** | **青菜90g 香菇30g** | **韭菜绿豆芽** | **韭菜30g 绿豆芽90g** | **耗油生菜** | **生菜100g** | **木耳小白菜** | **小白菜90g木耳30g** | **木耳笋瓜** | **笋瓜90g木耳10g** |
| **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g**  **鸡蛋5g** | **西红柿鸡猪肝汤** | **西红柿5g猪肝5g** | **青菜鸡蛋汤** | **青菜5g鸡蛋5g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g小排5g** | **黄豆芽鸡蛋汤** | **豆芽5g 鸡蛋5g** |
| **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130g** |

邺城路小学食谱2023年3月20日—3月24日周食谱