|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | **10日（星期一）** | | **11日（星期二）** | | **12日（星期三）** | | **13日（星期四）** | | **14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** | **香菇烧鸡** | **鸡块90g 香菇30g** | **清蒸龙利鱼** | **龙利鱼90g** | **红烧扣肉** | **五花肉100g** | **土豆牛肉** | **土豆30g 牛肉90g** | **糖醋里脊** | **里脊90g** |
| **笋瓜炒肉片** | **笋瓜90g肉片30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g鸡蛋30g** | **面筋炒肉丝** | **面筋90g肉丝30g** | **千页豆腐炒肉片** | **面豆腐90g肉片30g** | **土豆丝炒肉丝** | **肉丝30g 土豆90g** |
| **三鲜豆腐** | **豆腐90g方腿10g木耳5g** | **大白菜肉沫粉丝** | **白菜90g肉沫30g粉丝10g** | **耗油生菜** | **生菜100g** | **木耳小白菜** | **小白菜90g木耳30g** | **藕夹** | **藕夹90g** |
| **大白菜鱼丸汤** | **鱼丸5g**  **大白菜5g** | **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** | **黄豆芽鸡蛋汤** | **豆芽5g鸡蛋5g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g 小 排 5g** |
| **沃柑** | **沃柑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4月10日—4月14日周食谱