|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | 2月20日（星期一） | | 2月21日（星期二） | | 2月22日（星期三） | | 2月23日（星期四） | | 2月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90g 鹌鹑蛋30g** | **红烧鸡块** | **鸡块120g** | **土豆烧牛肉** | **牛腩100g土豆30g** | **清蒸龙利鱼** | **龙利鱼90g** | **糖醋里脊** | **里脊100g** |
| **肉沫蒸鸡蛋** | **鸡蛋90g 肉沫30g** | **面筋丝炒肉丝** | **肉丝30g面筋90g** | **木耳笋瓜肉片** | **笋瓜90g肉片；30g木耳5g** | **大煮干丝** | **千张60g肉丝30g木耳10g 方腿20g** | **炒三丁** | **土豆60g鸡丁30g**  **胡萝卜10g** |
| **木耳小白菜** | **白菜90g 木耳30g** | **香菇青菜** | **香菇90g 香菇10g** | **耗油生菜** | **生菜120g** | **蒜泥木耳黄瓜** | **黄瓜90g 蒜泥1g 木耳5g** | **大白菜烧豆皮** | **大白菜90g豆皮10g** |
| **西红柿猪肝汤** | **西红柿20g**  **猪肝20g** | **菠菜鱼丸** | **菠菜10g鱼丸10g** | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g鸡蛋5g** | **大白菜鸡蛋汤** | **鸡蛋5g白菜10g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜20g 排骨20g** |
| **水果** | **水果90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **水果** | **水果90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **点心** | **点心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90g** |

邺城路小学食谱2023年2月20日—2月24日周食谱