|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | **4日（星期一）** | | **5日（星期二）** | | **6日（星期三）** | | **7日（星期四）** | | **8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** | **素鸡烧肉** | **猪肉100g素鸡b30g** | **板栗烧鸡** | **土豆30g** | **清蒸龙利鱼** | **龙利鱼120g** | **土豆烧牛肉** | **土豆30g 牛肉90g0g** | **玉米虾仁** | **虾仁60g玉米30g** |
| **豇豆炒肉丝** | **豇豆90g肉丝30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g 鸡蛋30g** | **皮肚烧杂烩** | **皮肚20g 肉圆30g 鱼 丸 30g** | **笋瓜炒肉片** | **笋瓜90g 肉片30g** | **土豆炒肉丝** | **土豆90g 肉丝30g** |
| **黄瓜炒鸡蛋** | **黄瓜90g 鸡蛋5g** | **香菇青菜** | **青菜90g 香菇5g** | **耗油生菜** | **生菜120g** | **上汤西蓝花** | **西蓝花120g** | **肉沫茄子** | **茄子90g肉沫30g** |
| **青菜榨菜肉丝汤** | **青菜5g**  **榨菜5g 肉丝5g** | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g 鸡蛋5g** | **西红柿鸡蛋汤** | **鸡蛋5g 西红柿3g** | **金针菇鸡蛋汤** | **金针菇5g 鸡蛋5g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g 小 排 5g** |
| **蜜橘** | **橘子100g** | **酸奶** | **酸奶100g** | **香蕉** | **香蕉120g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **苹果** | **苹果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4日—9月8日周食谱