|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | **13日（星期一）** | | **14日（星期二）** | | **15日（星期三）** | | **16日（星期四）** | | **17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** | **面筋包塞肉** | **猪肉120g** | **糖醋仔排** | **仔排120g** | **黄豆烧鸭块** | **鸭块100g黄豆30g** | **玉米炒虾仁** | **虾仁90g玉米30g** | **红烧鸡翅** | **鸡翅100g** |
| **黄瓜木耳炒肉片** | **黄瓜90g肉片30g**  **木耳5g** | **土豆丝炒肉丝** | **肉丝30g土豆90g** | **三鲜豆腐** | **豆腐90g方腿30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g鸡蛋30g** | **笋瓜炒肉片** | **笋瓜90g肉片30g** |
| **大白菜烧豆皮** | **大白菜90g豆皮30g** | **香菇青菜** | **青菜90g 香菇30g** | **干锅包菜肉片** | **包菜90g肉片30g** | **木耳小白菜** | **小白菜90g木耳30g** | **干锅千页豆腐** | **豆腐90g木耳10g** |
| **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜20g**  **鸡蛋20g** | **西红柿鸡蛋汤** | **西红柿5g鸡蛋5g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g小排5g** | **大白菜鸡蛋汤** | **鸡蛋5g白菜10g** | **黄豆芽鸡蛋汤** | **豆芽20g 鸡蛋20g** |
| **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13日—3月17日周食谱