|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | **5日（星期一）** | | **6日（星期二）** | | **7日（星期三）** | | **8日（星期四）** | | **9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** | **毛豆米烧鸡** | **毛豆30g鸡肉90g** | **盐水大虾** | **大虾100g** | **海带结红烧肉** | **五花肉100g海带结10g** | **清蒸鱼块** | **巴沙鱼100g** | **土豆烧牛肉** | **土豆30g 牛肉90g0g** |
| **香干炒肉丝** | **香干10g肉丝30g** | **西葫芦肉片** | **笋瓜90g 肉片30g** | **豇豆炒肉丝** | **豇豆90g 肉 丝30g** | **干锅土豆肉片** | **土豆90g 肉片30g** | **千页豆腐炒肉片** | **豆腐90g 肉片30g** |
| **香菇青菜** | **青菜90g 香菇5g** | **香葱蒸鸡蛋** | **鸡蛋90g 香葱5g** | **三鲜冬瓜** | **冬瓜90g 玉米粒30g 方腿10g** | **蒜泥空心菜** | **空心菜120g** | **西芹炒鸡丁** | **西芹90g鸡丁10g** |
| **菠菜鱼丸汤** | **菠菜5g**  **鱼丸5g** | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g 鸡蛋5g** | **山药老母鸡汤** | **山药5g 老母鸡5g 木耳3g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g 小 排 5g** | **萝卜鸭翅汤** | **萝卜5g 鸭翅 5g** |
| **苹果** | **苹果100g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **香蕉** | **香蕉120g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **油桃** | **油桃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6月5日—6月9日周食谱