|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别****食谱****日期** | **27日（星期一）** | **28日（星期二）** | **29日（星期三）** | **30日（星期四）** | **31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**  | **蜜枣烧肉** | **猪肉120g蜜枣30g** | **香菇烧鸡** | **鸡块90g 香菇30g** | **土豆牛肉** | **牛腩100g 土豆30g** | **玉米炒虾仁** | **玉米30g虾仁90g** | **红烧蛋饺** | **蛋饺100g** |
| **香干炒肉丝** | **香干90g肉丝30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g鸡蛋30g** | **冬瓜炒肉片** | **冬瓜90g肉片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** |
| **木耳笋瓜** | **笋瓜90g木耳10g** | **蒜泥海带丝** | **海带90g蒜泥2g** | **耗油生菜** | **生菜100g**  | **木耳小白菜** | **小白菜90g木耳30g** | **香菇青菜** | **青菜90g香菇10g** |
| **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g****鸡蛋5g** | **萝卜鸭翅汤** | **萝卜5g 鸭翅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** |
| **橙子** | **橙子90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **芦柑** | **芦柑90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **香蕉** | **香蕉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27日—3月31日周食谱