|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别****食谱****日期** | **3日（星期一）** | **4日（星期二）** | **5日（星期三）** | **6日（星期四）** | **7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120g鹌鹑蛋30g** | **糖醋小排** | **小排120g** |  |  | **三鲜丸子** | **鱼丸30g 肉丸30g** | **土豆炒牛肉** | **牛腩100g 土豆30g** |
| **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g鸡蛋30g** | **卤素鸡** | **素鸡90g肉片30g** |  |  | **木须肉** | **鸡蛋80g肉丝30g木耳10g** | **花菜炒肉片** | **肉丝30g 花菜90g** |
| **蒜泥海带丝** | **海带90g** | **香菇青菜** | **青菜90g香菇10g** |  |  | **大白菜烧皮肚** | **白菜90g 皮肚30g** | **木耳黄瓜** | **黄瓜90g木耳30g** |
| **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g****鸡蛋5g** | **萝卜鸭翅汤** | **萝卜5g 鸭翅5g** |  |  | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g小 排 5g** | **西红柿鸡猪肝汤** | **西红柿5g猪肝5g** |
| **橙子** | **橙子90g** | **酸奶** | **酸奶160g** |  |  | **酸奶** | **酸奶160g** | **烤馍** | **烤馍90g** |
| **米饭** | **米饭130g** | **杂粮饭** | **杂粮70g米饭70g** |  |  | **杂粮饭** | **杂粮70g米饭70g** | **米饭** | **米饭130g** |

 邺城路小学食谱2023年4月3日—4月7日周食谱