|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | **6日（星期四）** | | **11日（星期五）** | | **12日（星期六）** | |  | |  | |
| **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90g 素鸡30g** | **毛豆烧仔鸡** | **仔鸡90g毛豆米5g** | **土豆牛肉** | **土豆30g 牛肉90g** |  |  |  |  |
| **花菜炒肉片** | **花菜90g肉片30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g鸡蛋30g** | **香干炒肉丝** | **香干90g肉丝30g** |  |  |  |  |
| **丝瓜炒毛豆米** | **丝瓜90g 毛豆10g** | **笋瓜肉片** | **笋瓜90g 肉片10g** | **黄瓜木耳炒鸡蛋** | **黄瓜100g鸡蛋30** |  |  |  |  |
| **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g**  **鸡蛋5g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g 小 排 5g** | **西红柿鸡蛋汤** | **西红柿5g 鸡蛋5g** |  |  |  |  |
| **沃柑** | **沃柑90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **烤馍** | **烤馍90g** |  |  |  |  |
| **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5月4日—5月6日周食谱