|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  | **红烧肉** | **猪肉120g** | **红烧鸭腿** | **鸭肉120g** | **土豆烧牛肉** | **牛腩100g土豆30g** | **玉米炒虾仁** | **虾仁90g玉米30g** | **红烧鸡翅** | **鸡翅100g** |
| **肉沫豆腐** | **豆腐90g肉沫30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **鸡蛋30g西红柿90g** | **黄瓜炒鸭柳** | **黄瓜90g鸭柳30g** | **香干炒肉丝** | **香干90g肉丝30g** | **土豆炒肉丝** | **土豆90g肉丝30g**  |
| **香菇青菜** | **青菜90g香菇30g** | **大白菜炒豆皮** | **大白菜90g 豆皮30g** | **干锅包菜** | **包菜120g** | **木耳小白菜** | **小白菜90g** | **木耳笋瓜** | **笋瓜90g木耳10g** |
| **西红柿猪肝汤** | **西红柿20g****猪肝20g** | **榨菜肉丝汤** | **榨菜5g肉丝5g** | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g鸡蛋5g** | **大白菜鸡蛋汤** | **鸡蛋5g白菜10g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜20g 排骨20g** |
| **水果** |  | **酸奶** |  | **水果** |  | **酸奶** |  | **点心** |  |
| **米饭** |  | **杂粮饭** |  | **米饭** |  | **杂粮饭** |  | **米饭** |  |

 邺城路小学食谱2023年2月13日—2月17日周食谱