|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别****食谱****日期** | **8日（星期一）** | **9日（星期二）** | **10日（星期三）** | **11日（星期四）** | **12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**  | **糖醋仔排** | **小排90g**  | **玉米炒虾仁** | **玉米30g虾仁90g豌豆10g** | **红烧鸡腿** | **鸡腿100g**  | **土豆烧牛肉** | **土豆30g 牛肉90g** | **糖醋里脊** | **里脊100g** |
| **大煮干丝** | **千张90g肉丝30g木耳5g** | **花菜炒肉片** | **花菜90g肉片30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g 鸡蛋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** |
| **黄瓜炒培根** | **黄瓜90g培根30g** | **青菜肉沫粉丝** | **青菜90g肉沫30g粉丝10g** | **什锦菜** | **青芹6g 胡萝卜20g 腐竹10g 花生米10g**  | **木耳小白菜** | **小白菜90g木耳30g** | **蒸鸡蛋** | **鸡蛋100g** |
| **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g****鸡蛋5g** | **西红柿鸡蛋汤** | **西红柿5g****鸡蛋5g** | **菜秧鱼丸汤** | **菜秧5g 鱼丸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** | **香蕉** | **香蕉90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **点心** | **面包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5月8日—5月12日周食谱