|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别****食谱****日期** | **18日（星期一）** | **19日（星期二）** | **20日（星期三）** | **21日（星期四）** | **22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**  | **烧蜜枣肉** | **猪肉110g蜜枣20g** | **杏鲍菇炒肉柳** | **肉柳100g杏鲍菇22g**  | **茄汁锅包肉** | **锅包肉110g**  | **土豆牛腩** | **牛肉110g土豆22g**  | **奥尔良鸡块** | **鸡块110g** |
| **卤汁福袋** | **福袋110g** | **三鲜会鱼饼** | **鱼饼100g 皮肚5g 木耳5g**  | **葱花蛋肉卷** | **蛋肉卷110g** | **香干炒肉丝** | **香干10g 肉丝22g** | **木耳炒鸡蛋** | **木耳110g 鸡蛋22g** |
| **包菜粉丝鸡蛋虾皮** | **包菜90g 粉丝10g 鸡蛋20g胡萝卜5g**  | **西红柿炒鸡蛋** | **鸡蛋22g 西红柿100** | **香菇青菜** | **青菜120g 香菇5g** | **三鲜冬瓜** | **冬瓜90g 玉米粒22g方腿20g 木耳5g** | **蒜泥生菜** | **生菜120g蒜泥2g** |
| **萝卜鸭翅汤** | **萝卜5g 鸭翅 5g** | **黄豆芽鸡蛋汤** | **豆芽5g 鸡蛋 5g** | **菌菇老母鸡汤** | **菌菇5g 老母鸡5g**  | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g 鸡蛋 5g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g 小 排 5g** |
| **香妃梨** | **香梨120g** | **酸奶** | **酸奶120g** | **蜜橘** | **橘子120g** | **酸奶** | **酸奶120g** | **苹果** | **苹果120g** |
| **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9月18日—9月22日周食谱