|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别****食谱****日期** | **22日（星期一）** | **23日（星期二）** | **24日（星期三）** | **25日（星期四）** | **26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**  | **糖醋里脊** | **里脊90g**  | **奥尔良鸡腿** | **鸡腿90g** | **咖喱土豆牛肉** | **土豆30g 牛肉90g0g**  | **盐水虾** | **大虾100g**  | **红烧肉圆** |  **肉圆90g** |
| **茄子炒肉片** | **茄子70g肉片30g** | **香干炒肉丝** | **香干90g肉丝30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g 鸡蛋30g** | **干锅花菜肉片** | **花菜90g肉片30g** | **干锅土豆肉片** | **肉片30g 土豆90g** |
| **肉沫青菜粉丝** | **青菜80g肉沫30g粉丝10g** | **虾皮瓠子** | **瓠子90g虾皮5g** | **大白菜烧豆皮** | **大白菜90g 豆皮30g**  | **黄瓜炒鸡蛋** | **黄瓜90g 鸡蛋30g** | **香芹炒腐竹** | **香芹90g腐竹30g** |
| **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g****鸡蛋5g** | **菜秧鱼丸汤** | **菜秧5g 鱼丸5g** | **萝卜丝鸡蛋汤** | **萝卜5g 鸡蛋5g** | **黄豆芽鸡蛋汤** | **豆芽5g 鸡蛋 5g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜5g 小 排 5g** |
| **苹果**  | **苹果120g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **水果黄瓜** | **黄瓜120g** | **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22日—5月26日周食谱