|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐别**  **食谱**  **日期** | 3月6日（星期一） | | 3月7日（星期二） | | 3月8日（星期三） | | 3月9日（星期四） | | 3月10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** | **鹌鹑蛋烧肉** | **猪肉90g 鹌鹑蛋30g** | **糖醋仔排** | **仔排90g** | **香菇烧鸡** | **鸡块100g香菇30g** | **黄豆烧猪手** | **猪手90g黄豆30g** | **糖醋里脊** | **里脊100g** |
| **香干炒肉丝** | **香干90g 肉丝30g** | **土豆炒肉丝** | **土豆90g 肉丝30g** | **面筋丝炒肉丝** | **面筋90g 肉丝30g** | **西红柿炒鸡蛋** | **西红柿90g 鸡蛋30g** | **黄瓜木耳炒肉片** | **黄瓜80g 木耳10g 肉片30g** |
| **香菇青菜** | **青菜90g 香菇30g** | **木耳小白菜** | **小白菜120g木耳30g** | **木耳笋瓜** | **笋瓜90g 木耳10g** | **蒜泥海带丝** | **海带90g** | **大白菜烧年糕** | **大白菜90g 年糕10g** |
| **萝卜鸭翅汤** | **萝卜20g**  **鸭翅20g** | **紫菜鸡蛋汤** | **紫菜5g 鸡蛋5g** | **菠菜鱼丸汤** | **菠菜10g 鱼丸10g** | **大白菜鸡蛋汤** | **鸡蛋5g白菜10g** | **冬瓜排骨汤** | **冬瓜20g 排骨 20g** |
| **橙子** | **橙子90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **芦柑** | **芦柑90g** | **酸奶** | **酸奶160g** | **小面包** | **小面包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3月6日—3月10日周食谱