

一中心小学学生菜单

2024.04.07—2024.04.12

第8周

日期	荤菜	荤菜	蔬菜	汤
周日 4.7	三鲜虾仁 【虾仁 72g+玉米粒 28g+胡萝卜 20g】	红烧鹅 【120g】	木耳炒黄瓜 【0.8g+80g】	菌菇汤 【金针菇 12g+蘑菇 12g+香菇 24g】
周一 4.8	牛肉炖萝卜 【80g+20g】	大白菜炒肉丝 【72g+12g】	花菜炒胡萝卜 【88g+8g】	紫菜肉丝蛋汤 【1g+8g+16g】
周二 4.9	清蒸肉圆 【肉 68g+藕 8g】	红烧鸡块 【120g】	包菜炒萝卜 【72g+16g】	萍菇肉丝蛋汤 【32g+6g+16g】
周三 4.10	红烧小肉油块 【88g+40g】	鸡米花 【72g】	炒茼蒿 【100g】	西红柿蛋汤 【32g+16g】
周四 4.11	红烧大排 【100g】	木耳鹌鹑蛋 【1.6+80g】	地三鲜 【茄子 32g+土豆 32g+ 青椒 32g】	冬瓜鸡汤 【32g+32g】
周五 4.12	香酥鸡腿 【1个】	青椒炒蛋 【48g+40g】	香菇炒青菜 【12g+88g】	小排玉米汤 【35g+35g】