

# 一中心小学学生菜单

2024. 09. 23—2024. 09. 27

第4周

| 日期          | 荤菜                   | 荤菜                                     | 蔬菜                  | 汤                       |
|-------------|----------------------|--|---------------------|-------------------------|
| 周一<br>9. 23 | 糖醋肋排<br>【125g】       | 虾仁炒蛋<br>【62g+41g】                      | 西兰花炒胡萝卜<br>【83g+8g】 | 大白菜豆腐汤<br>【33g+25g】     |
| 周二<br>9. 24 | 椒盐基围虾<br>【83g】       | 鹌鹑蛋百叶结烧肉<br>【41g+20g+62g】              | 炒杭白菜<br>【91g】       | 平菇粉丝汤<br>【33g+8g】       |
| 周三<br>9. 25 | 红烧牛肉炖土豆<br>【83g+41g】 | 宫保鸡丁<br>【鸡肉 62g+豆腐干 20g+茭白 33g+黄瓜 12g】 | 炒油麦菜<br>【91g】       | 西红柿蛋汤<br>【33g+16g】      |
| 周四<br>9. 26 | 红烧鹅块<br>【125g】       | 菜椒胡萝卜木耳炒鱼片<br>【25g+12g+1g+62g】         | 香菇炒青菜<br>【8g+83g】   | 小排冬瓜汤<br>【30g+33g】      |
| 周五<br>9. 27 | 香酥鸡中翅<br>【2只】        | 鱼香肉丝<br>【肉 50g+香菇 33g+豆腐干 20g+茭白 20g】  | 包菜炒胡萝卜<br>【62g+6g】  | 紫菜虾米蛋汤<br>【1g+1. 2g+8g】 |