

一中心小学学生菜单

2024. 10. 14—2024. 09. 18

第 7 周

日期	荤菜	荤菜	蔬菜	汤
周一 10. 14	红烧大排 【100g】	蘑菇炒虾仁 【41g+83g】	西兰花炒胡萝卜 【75g+8g】	大白菜蛋汤 【33g+16g】
周二 10. 15	红烧鹅块 【125g】	西红柿炒鱼片 【41g+83g】	蒜泥豇豆 【83g】	小排萝卜汤 【25g+30g】
周三 10. 16	咖喱牛肉片 【104g】	清蒸百叶包 【14g+41g】	地三鲜 【土豆 33g+菜椒 25g+茄子 33g】	西红蛋汤 【33g+16g】
周四 10. 17	椒盐基围虾 【100g】	油块烧小肉块 【41g+83g】	炒西葫芦 【110g】	金针菇肉丝蛋汤 【20g+8g+16g】
周五 10. 18	红烧鸡块 【125g】	杏鲍菇木耳炒肉片 【50g+0. 8g+33g】	炒茼蒿 【83g】	西红柿牛腩汤 【33g+33g】