

一中心小学学生菜单

2024. 10. 21—2024. 09. 25

第 8 周

日期	荤菜	荤菜	蔬菜	汤
周一 10. 21	牛腩炖萝卜 【91g+33g】	木耳杏鲍菇炒肉片 【1g+33g+41g】	牛心包菜 【93g】	紫菜蛋汤 【1g+16g】
周二 10. 22	红烧鹅块 【125g】	三色虾仁 【虾仁 83g+玉米粒 25g+蘑菇 16g】	大白菜炒粉丝 【83g+4g】	西红柿蛋汤 【33g+16g】
周三 10. 23	糖醋肋排 【100g】	油盐酥鸡块 【83g】	西兰花炒胡萝卜 【91g+4g】	金针菇香菇油泡汤 【20g+16g+12g】
周四 10. 24	盐水基围虾 【100g】	清蒸百叶包 【14g+41g】	醋溜西葫芦 【91g】	冬瓜小排汤 【30g+25g】
周五 10. 25	红烧狮子头 【75g】	菜椒炒蛋 【62g+62g】	蜜汁素鸡 【83g】	西红柿牛腩汤 【33g+33g】