

# 一中心小学学生菜单

2024. 11. 18—2024. 11. 22

第 12 周

日期	荤菜	荤菜	蔬菜	汤
周一 11. 18	牛腩炖萝卜 【83g+41g】	黑木耳鹌鹑蛋 【1. 5g+125g】	牛心包菜 【91g】	紫菜蛋汤 【1g+12g】
周二 11. 19	咖喱土豆鸡块 【41g+83g】	蘑菇玉米炒虾仁 【16g+25g+83g】	大白菜炒油片 【83g+8g】	西红柿蛋汤 【33g+16g】
周三 11. 20	盐水虾 【100g】	椒盐排条 【125g】	醋溜西葫芦 【91g】	虾米冬瓜汤 【2g+29g】
周四 11. 21	糖醋肋排 【125g】	香酥鸡翅根 【2 只】	胡萝卜炒西兰花 【8g+87g】	金针菇香菇油泡汤 【20g+16g+12g】
周五 11. 22	清蒸肉圆 【75g】	菜椒炒蛋 【62g+62g】	红烧茄子 【91g】	西红柿牛腩汤 【33g+33g】