|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | | 菜 单 | 带 量 菜 谱（单位：克） |
| 星期日 | 中餐 | 蘑菇炒鸡肉  番茄炒蛋  炒黄瓜 米饭 牛奶 | 蘑菇20克 小公鸡80克 番茄60克 鸡蛋40克 黄瓜100克 米120克 牛奶200克 |
| 晚餐 | 玉米烧排骨  白菜炒粉条  炒豆角 米饭 | 玉米30克 排骨70克 白菜60克 粉条40克 豆角100克 米120克 |
| 星期一 | 中餐 | 牛肉炒土豆  莴笋炒红椒  卷心菜炒香肠 米饭 | 牛肉80克 土豆20克 莴笋70克 红椒30克 卷心菜80克 香肠20克 米120 克 |
| 晚餐 | 鸡米花  冬瓜烧排骨  肉末豆腐 米饭 | 鸡肉100克 冬瓜70克 排骨30克 猪肉40克 豆腐60克 米120克 |
| 星期二 | 中餐 | 红烧牛排  青豆玉米粒  笋烧红烧肉  米饭 学生奶 | 牛肉100克 青豆粒60克  玉米粒40克 湿腊笋40克 猪肉60克 米120克 学生奶200克 |
| 晚餐 | 虾仁炒蒜芯  番茄烧豆腐  炒土豆丝 米饭 | 虾仁70克 蒜芯30克 番茄70克 豆腐30克 土豆100克 米120克 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
| 编制 | 班长：杨明 主任：杨青山 | | |
| 监督 | 校医：黄洁 | | |
| 审核 | 学生校长助理： 805班 范愉若 806班 张莉钦 | | |

丹溪中学第10周学生带量菜谱

2024年4月28日—4月30日