丹溪中学第18周学生带量菜谱

2024年6月24日—6月28日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | | 菜 单 | 带 量 菜 谱（单位：克） |
| 星期一 | 中餐 | 啤酒鸭  白菜炒腐竹  酸汤肥牛 米饭 牛奶 | 鸭肉100克 白菜70克 腐竹30克 肥牛70克 番茄10克 金针菇20克 米120克 牛奶200克 |
| 晚餐 | 红烧牛肉  鸡米花  炒卷心菜 米饭 | 牛肉100克 鸡肉100克 卷心菜100克 米120克  豆腐50 克 杏鲍菇70克 榨菜30克  米120克 |
| 星期二 | 中餐 | 红烧牛排  虾仁炒西芹  冬瓜虾米 米饭 牛奶 | 牛肉100克 虾仁90克 西芹10克 冬瓜90克 虾米10克 米120 克牛奶200克 |
| 晚餐 | 糖醋里脊  生炒鸡块  番茄炒蛋 米饭 | 猪肉100克 小公鸡100克 番茄60克 鸡蛋40克 米120克 |
| 星期三 | 中餐 | 油爆虾  酱大排  豆腐羹 米饭 | 明虾100克 黄豆酱20克 猪肉100克  生粉10克 豆腐90克 米120克 牛奶200克 |
| 晚餐 | 香酥翅根  牛肉丸烧木耳  炒花菜 米饭 | 鸡肉100克 牛肉90克 木耳10克 花菜100克 米120克 |
| 星期四 | 中餐 | 梅干菜炒肉片  番茄炒蛋  炒藕片 米饭 | 梅干菜20克 猪肉80克 番茄60克 鸡蛋40克 藕100克 米120克 |
| 晚餐 | 酱烧牛肉  炒土豆丝 亲亲肠 米饭 | 黄豆酱20克 牛肉80克 土豆100克 猪肉100克 米120克 |
| 星期五 | 中餐 | 丹麦曲奇饼干  牛奶 | 饼干76克 牛奶200克 |
| 晚餐 |  |  |
| 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： 701班 傅楚华 702班 方懿轩 | | |