|  |
| --- |
| **2022—2023学年度第二学期师生营养午餐食谱（第十四周）** |
| 师生营养午餐一周菜谱 2023年5月8日—2023年5月12日 |
| 2023年 | 星期 | 师生一周菜谱 |
| 月 | 日 | **主食** | **大荤** | **净菜量（克）** | **小荤菜** | **净菜量（克）** | **素菜** | **净菜量（克）** | **汤** | **净菜量（克）** |
| 五 | 8 | 一 | 米饭120g | 排骨脆皮干 | 排骨100g，脆皮干20g | 花菜炒肉丝 | 花菜150g，肉丝20g | 大白菜 | 大白菜200g | 紫菜蛋汤 | 紫菜1g，鸡蛋5g |
| 五 | 9 | 二 | 米饭120g | 肉末蒸鸡蛋 | 鸡蛋150g，肉末50g | 杏鲍菇炒肉片 | 杏鲍菇50g，肉片15g，胡萝卜20g，方腿20g，木耳2g | 青椒土豆丝 | 青椒15g，土豆丝100g | 冬瓜汤 | 冬瓜30g |
| 五 | 10 | 三 | 米饭120g | 红烧鸡腿 | 鸡腿100g | 莴笋炒肉片 | 莴笋150g，肉片50g | 蚂蚁上树 | 肉末20g，红薯粉丝50g | 平菇蛋汤 | 平菇15g，鸡蛋5g |
| 五 | 11 | 四 | 米饭120g | 黄金鸡排 | 鸡排100g | 番茄炒鸡蛋 | 番茄120g，鸡蛋20g | 韭菜炒豆芽 | 韭菜20g，豆芽100g | 番茄蛋汤 | 番茄15g，鸡蛋5g |
| 五 | 12 | 五 | 米饭120g | 油果烧肉 | 油果20g，肉100g | 笋瓜炒肉丝 | 笋瓜120g，肉丝20g | 炒包菜 | 包菜150g | 土豆汤 | 土豆20g |