|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2022—2023学年度第二学期师生营养午餐食谱（第十八周）** | | | | | | | | | | | |
| 师生营养午餐一周菜谱 2023年6月5日—2023年6月9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）** |
| 六 | 5 | 一 | 米饭120g | 土豆烧牛肉 | 土豆100g，牛肉50g | 黄瓜炒鸡蛋 | 黄瓜120g，鸡蛋30g | 素炒三丁 | 玉米粒80g，胡萝卜30g，脆皮干30g | 菜秧汤 | 菜秧20g |
| 六 | 6 | 二 | 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 | 韭菜炒豆芽 | 韭菜20g，豆芽100g | 平菇蛋汤 | 平菇15g，鸡蛋5g |
| 六 | 7 | 三 | 米饭120g | 红烧鸡腿 | 鸡腿100g | 杏鲍菇炒肉片 | 杏鲍菇50g，肉片15g，胡萝卜20g，方腿20g，木耳2g | 大白菜烧鹌鹑蛋 | 大白菜100g，鹌鹑蛋30g | 土豆汤 | 土豆20g |
| 六 | 8 | 四 | 米饭120g | 黄金鸡排 | 鸡排100g | 番茄炒鸡蛋 | 番茄120g，鸡蛋20g | 肉丝榨菜丝炒干丝 | 肉丝20g，榨菜30g，干丝50g | 番茄蛋汤 | 番茄15g，鸡蛋5g |
| 六 | 9 | 五 | 米饭120g | 千张烧肉 | 千张25g，肉100g | 莴笋炒肉片 | 莴笋120g，肉片30g | 咸鸭蛋 | 咸鸭蛋100g | 排骨冬瓜汤 | 排骨10g，冬瓜15g |