|  |
| --- |
| **2022—2023学年度第二学期师生营养午餐食谱（第十九周）** |
| 师生营养午餐一周菜谱 2023年6月12日—2023年6月16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 | 12 | 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 | 青椒土豆丝 | 青椒15g，土豆丝100g | 瓠子汤 | 瓠子20g |
| 六 | 13 | 二 | 米饭120g | 水煮虾 | 鲜虾90g | 茄子豇豆烧肉 | 茄子50g，豇豆50g，烧肉20g | 素炒三丁 | 玉米粒80g，胡萝卜30g，脆皮干30g | 土豆汤 | 土豆20g |
| 六 | 14 | 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 | 平菇蛋汤 | 平菇15g，鸡蛋5g |
| 六 | 15 | 四 | 米饭120g | 汉堡 | 汉堡100g，面包20g，鸡排100g，生菜10g，沙拉酱5g | 番茄炒鸡蛋 | 番茄120g，鸡蛋20g | 番茄蛋汤 | 番茄15g，鸡蛋5g |
| 六 | 16 | 五 | 米饭120g | 千张烧肉 | 千张25g，肉100g | 肉丝炒干丝 | 肉丝100g，干丝50g | 咸鸭蛋 | 150g | 冬瓜汤 | 冬瓜30g |