|  |
| --- |
| **2022—2023学年度第二学期师生营养午餐食谱（第二十周）** |
| 师生营养午餐一周菜谱 2023年6月19日—2023年6月21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 | 19 | 一 | 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 |
| 六 | 20 | 二 | 米饭120g | 水煮虾 | 鲜虾90g | 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 |
| 六 | 21 | 三 | 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 | 大白菜烧鹌鹑蛋 | 大白菜100g，鹌鹑蛋30g | 瓠子汤 | 瓠子30g |
| 六 | 22 | 四 | 端午放假 |
| 六 | 23 | 五 |