**教科院中学（2019）**

**第13周**

**菜单（11月25日---11月29日）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **大荤**  **（90-100g）** | **小荤**  **（90-100g）** | **小荤**  **（90-100g）** | **素菜**  **(100-120g)** | **汤类** |
| 周一 | 藤椒大肉排 | 肉片海带结 | 虾糕莴苣 | 糖醋包菜 | 紫菜汤 |
| 周二 | 红烧大虾 | 香辣肉米豆腐 | 西芹香肠 | 毛白菜 | 冬瓜汤 |
| 周三 | 滑油大排 | 番茄炒蛋 | 蚕豆肉米 | 炒菠菜 | 肉米萝卜汤 |
| 周四 | 奥尔良腿排 | 方腿有机菜 | 土豆鹌鹑蛋 | 炒青菜 | 番茄汤 |
| 周五 | 鸡米花 | 肉米粉丝 | 香肠木耳百叶 | 油麦菜 | 鸭血汤 |