**教科院中学（2019）**

**第18周**

**菜单（12月30日---1月3日）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **大荤**  **（90-100g）** | **小荤**  **（90-100g）** | **小荤**  **（90-100g）** | **素菜**  **(100-120g)** | **汤类** |
| 周一 | 红烧鸡腿 | 香肠有机菜 | 肉米海带丝 | 毛白菜 | 榨菜蛋汤 |
| 周二 | 卡兹大肉排 | 白菜肉片油生腐 | 番茄炒蛋 | 蒜泥生菜 | 金针菇汤 |
| 周三 |  |  | 休 息 |  |  |
| 周四 | 牙签肉 | 土豆鸡丁 | 方腿莴苣 | 青椒豆芽 | 紫菜汤 |
| 周五 | 琵琶鸭腿 | 红烧手工豆腐 | 干锅包菜 | 胡萝卜羊肚丝 | 番茄汤 |