

明德实验中学本周菜单 (10/24-10/28)

日期		大荤	小荤	小荤	蔬菜	汤	辅食
10月24日	午	萝卜煨小排	茼蒿胡萝卜炒蛋	杏鲍菇木耳炒培根	大白菜	榨菜木耳蛋花汤	蒙牛酸奶
	克	120	120	120	130	120	100
	晚	鱼圆三鲜汤	咖喱土豆鸡丁	彩椒金针菇炒蛋	青菜	紫薯山芋元宵羹	玉米段
	克	120	120	120	130	120	100
10月25日	午	扇子骨	肉沫平菇豆腐	鱼香肉丝	清炒紫甘蓝	紫菜蛋花汤	蜜桔
	克	120	120	120	130	120	100
	晚	卡兹鸡排	青椒香干肉丝	玉米粒胡萝卜炒蛋	毛白菜木耳	西红柿蛋花汤	山芋
	克	120	120	120	130	120	100
10月26日	午	茭白烧肉	葱香腊肠炖蛋	青椒肉沫水面筋	干锅包菜	西湖牛肉羹	一鸣酸奶
	克	120	120	120	130	120	100
	晚	黄焖鸡	洋葱猪肝	干捞水饺	清炒黄瓜	红豆元宵羹	贝贝南瓜
	克	120	120	120	130	120	100
10月27日	午	茄汁锅包肉	肉沫炖蛋	蒜叶平菇炒肉丝	黑塔菜	玉米蛋花羹	香蕉
	克	120	120	120	130	30	100
	晚	土豆牛肉	三色鸡丁	西红柿炒蛋	生菜	紫薯山芋银耳羹	奶黄包
	克	120	120	120	130	30	100
10月28日	午	红烧大排	肉沫榨菜粉皮	黑椒杏鲍菇肉片	肉汁萝卜	青菜木耳蛋花汤	蒙牛酸奶
	克	120	120	120	130	30	100
	晚	红烧翅根	百叶木耳方腿	金锣肉肠	油麦菜	番茄蛋花面条汤	小山芋
	克	120	120	120	130	30	100