|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 北郊小学第一周菜单（2023.02.06-02.10） | | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 素菜 | 汤 | 主食 | 辅食 |
| 周一 | 糖醋排骨 | 清炒土豆鸡丁 | 娃娃菜 | 紫菜蛋汤 | 白米饭 | 酸奶 |
| 克重（g) | 排骨：80 | 土豆丁：50；鸡丁：30；胡萝卜：10 | 娃娃菜：120 | 紫菜：15；鸡蛋：10 | 1-3年级：大米50；      4-6年级：大米70； | 1杯 |
| 周二 | 三去香鱼 | 肉片平菇豆腐 | 韭菜绿豆芽 | 金针菇蛋汤 | 白米饭 | 达利园软面包 |
| 克重（g) | 三去鱼：80 | 肉片：30；平菇：10；豆腐：50 | 韭菜：10；绿豆芽：110 | 金针菇:15；鸡蛋：10 | 1-3年级：大米50；      4-6年级：大米70； | 1个 |
| 周三 | 红烧鸡腿 | 番茄炒蛋 | 炒青菜 | 冬瓜海带汤 | 白米饭 | 香梨 |
| 克重（g) | 鸡腿：80 | 番茄60；鸡蛋：30； | 青菜：120 | 冬瓜丁：15；海带丝：10 | 1-3年级：大米50；      4-6年级：大米70； | 1个 |
| 周四 | 红烧狮子头 | 杏鲍菇肉片 | 木耳白菜 | 番茄蛋汤 | 白米饭 | 桔子 |
| 克重（g) | 肉糜：80 | 杏鲍菇：50；青椒：10；肉片：30 | 水发木耳：10；大白菜：120 | 番茄:15；鸡蛋：10 | 1-3年级：大米50；      4-6年级：大米70； | 1个 |
| 周五 | 墨鱼排 | 木须肉 | 糖醋包菜 | 白菜木耳蛋汤 | 白米饭 | 冰淇淋蛋糕 |
| 克重（g) | 鱼排：80 | 肉丝：15；土豆丝：45；胡萝卜丝：10；水发木耳：5 | 包菜：120 | 白菜：10；水发木耳：5；鸡蛋：10 | 1-3年级：大米50；      4-6年级：大米70； | 1个 |