|  |
| --- |
| **树人学校第十五周菜单（2024年12月09日-12月13日）** |
|
|
| **星期** |  | **大荤** | **小荤** | **蔬菜1** | **蔬菜2** | **汤/米饭** | **水果/酸奶/坚果** |
| **周一** | **午餐** | 面筋烧排骨（面筋30克排骨80克） | **胡萝卜炒蛋（新）**（胡萝卜70克鸡蛋30克） | **咖喱鱼圆（新）**（鱼圆70克） | 包菜炒干丝（包菜80克干丝20克） | 紫菜鸡蛋汤（紫菜5克鸡蛋15克） | 酸奶（100克） |
| **晚餐** | 青菜香肠玉米蒸饭（青菜30克香肠30克玉米30克） | 毛豆米烧鸡（毛豆米30了鸡块60克） | 笋瓜炒蛋（笋瓜70克鸡蛋30克） | 蒜泥油麦菜（油麦菜110克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜15克排骨25克） | 酸奶（100克） |
| **周二** | **午餐** | 土豆烧牛腩（土豆50克牛腩600克） | 鱼香土豆炒肉丝（青椒10克土豆70克肉丝20克） | 香葱蒸鸡蛋（香葱5克鸡蛋90克） | 干丝小白菜(干丝20克小白菜80克） | **赤豆元宵（赤豆10克元宵15克）（本帮菜）** | 坚果（15克） |
| **晚餐** | 黄豆烧蹄膀（黄豆30克蹄膀80克） | 西红柿炒蛋（西红柿70克鸡蛋30克） | 青椒炒面筋（青椒20克面筋70克） | 蒸玉米（鲜玉米50克） | 菜秧平菇鸡蛋汤（菜秧10克平菇10克鸡蛋15克） | 香梨（120克） |
| **周三** | **午餐** | 板栗烧肉（板栗 30克肉80克） | 莴笋红椒炒鸡蛋（莴笋60克红椒10克鸡蛋30克） | 双色银牙（青椒10克胡萝卜10克豆芽70克） | 萝卜烧素鸡（萝卜60克素鸡30克） | 菠菜猪肝汤（菠菜15克猪肝15克） | 桔子（130克） |
| **晚餐** | 葱烧大排（京葱10克大排120克） | 黄瓜木耳炒肉片（黄瓜70克木耳5克肉片20克） | 三鲜平菇豆腐（肉末5克平菇5克玉米5克豆腐80克） | 蒜泥菠菜（菠菜110克） | 包菜海带肉丝汤（包菜10克海带丝10克肉丝10克） | 酸奶（100克） |
| **周四** | **午餐** | 锅包肉（锅包肉100克） | **有机花菜炒肉片（新）**（花菜60克肉片30克） | 芹菜炒香干炒肉丝（芹菜50克香干20克肉丝20克） | 酸辣土豆丝（土豆90克红椒5克青椒5克） | **肉丝胡辣汤（本地特色）**（黄豆芽5克海带丝5克干丝5克肉丝5克香菜1克） | 酸奶（100克） |
| **晚餐** | 蒜蓉大虾(大虾100克） | 佛手瓜炒鸡蛋（佛手瓜70克鸡蛋30克） | 肉汁萝卜（萝卜120克） | 韭菜炒银牙（韭菜10克胡萝卜10克银牙70克） | 紫菜蛋汤（紫菜5克鸡蛋15克） | 坚果（15克） |
| **周五** | **午餐** | **手工狮子头****（淮扬菜）**（肉末100克） | 萝卜烧鸭块（萝卜30克鸭块80克） | 麻婆豆腐（肉末10克豆腐90克） | 炒青菜(青菜110克） | 西红柿金针菇蛋汤（西红柿15克金针菇5克鸡蛋15克） | 酸奶（100克） |
| **晚餐** | 素鸡烧肉（素鸡20克肉100克） | 杏鲍菇彩椒炒鸡蛋（杏鲍菇60克彩椒10克鸡蛋30克） | 干锅花菜（花菜90克胡萝卜10克芹菜5克） | **三鲜煮干丝（淮扬菜）**（香菇5克肉丝5克方腿5克干丝70克） | 酒酿元宵（酒酿10克元宵15克鸡蛋10克） | 酸奶（100克） |