|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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） |