|  |
| --- |
| **树人学校第十六周菜单（2024年12月16日-12月20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** | 糖醋排骨（排骨110克） | 西红柿炒蛋（番茄60克鸡蛋30克） | 平菇烧豆腐（平菇20克豆腐70克） | 蒜泥菠菜（菠菜110克） | 紫菜鸡蛋汤（紫菜5克鸡蛋15克） | 酸奶（100克） |
| **晚餐** | 卤鸭腿（鸭腿130克） | 葱油百叶卷肉（百叶卷肉90克） | 包菜炒蛋（包菜70克鸡蛋30克） | 炒青菜（青菜110克） | 萝卜猪肝汤（萝卜15克猪肝15克） | 酸奶（100克） |
| **周二** | **午餐** | 面筋包塞肉（面筋包塞肉100克） | 红烧翅根（翅根90克） | 蚝油蒸鸡蛋（蚝油5克鸡蛋90克） | 炒小白菜(小白菜110克） | 罗宋汤（牛肉丁10克西红柿5克土豆5克洋葱5克香芹1克） | 酸奶（110克） |
| **晚餐** | 咔呲大鸡排（鸡排120克） | 西红柿炒蛋（西红柿70克鸡蛋30克） | 青椒肉丝炒面筋（肉丝20克青椒20克面筋50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） | 苹果（120克） |
| **周三** | **午餐** | 土豆烧肉（土豆 30克肉80克） | 蒸蛋饺（蛋饺80克） | 炒青菜（青菜110克） | 肉末素鸡（肉末10克素鸡80克） | 菠菜鸡蛋汤（菠菜15克鸡蛋15克） | 香蕉（120克） |
| **晚餐** | 扬州炒饭（玉米10克方腿10克青豆5克胡萝卜10克鸡蛋30克） | 红烧鸡腿（鸡腿90克） | 三鲜豆腐（肉末5克平菇5克玉米5克豆腐80克） | 蒜泥生菜（生菜110克） | 山药排骨汤（山药15克排骨15克） | 酸奶（100克） |
| **周四** | **午餐** | 红烧大排（大排120克） | 鸡米花（鸡米花120克） | 双色包菜（包菜60克紫甘蓝30克） | 酸辣土豆丝（土豆90克红椒5克青椒5克） | 虫草鸡汤（虫草10克鸡10克） | 酸奶（100克） |
| **晚餐** | 番茄土豆牛腩（番茄10克土豆20牛腩70克） | 莴笋炒鸡蛋（莴笋70克鸡蛋30克） | 猪猪包（猪猪包50克） | 双色包菜（紫包菜30克包菜60克） | 紫菜蛋汤（紫菜5克鸡蛋15克） | 酸奶（15克） |
| **周五** | **午餐** | 黄豆烧猪手（黄豆30克猪手100克） | 花菜炒肉片（花菜70克肉片20克） | 麻婆豆腐（肉末10克青蒜5克豆腐85克） | 酸辣大白菜(大白菜110克） | 萝卜猪肝汤（萝卜15克猪肝15克） | 酸奶（100克） |
| **晚餐** | 海带结烧肉（素鸡20克肉100克） | 韭黄炒蛋（韭黄60克鸡蛋30克） | 蒜泥西兰花（西兰花90克） | 三鲜煮干丝（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） |

周五初三晚餐取消