|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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