尹山湖实验小学老师每周菜单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2月21日星期三 | 2月22日星期四 | 2月23日星期五 |
| 老师菜单 | 红烧排骨 | 土豆牛腩 | 咖喱鸡块 |
| 肉末豆腐 | 小炒肉 | 海带肉丝 |
| 炒青菜 | 蒜泥菠菜 | 番茄炒蛋 |
| 青椒土豆丝 | 红烧萝卜 | 炒芹菜 |
|  | 苹果 |  |
| 白粥、白煮蛋、赤豆糕 | 白菜年糕 | 素浇、荷包蛋面 |

尹山湖实验小学学生本周菜单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2月21日星期三 | 2月22日星期四 | 2月23日星期五 |
| 学生菜单 | 红烧排骨（排骨85g） | 土豆牛腩（牛腩85g土豆30g） | 咖喱鸡块（鸡块114g、胡萝卜25g） |
| 肉末豆腐（肉末40g、豆腐72g） | 小炒肉（肉片60g、胡罗卜40g、黑木耳1.5g） | 海带肉丝（海带40g、肉丝50g） |
| 炒青菜（青菜100g） | 蒜泥菠菜（菠菜95g） | 番茄炒蛋（番茄70g、鸡蛋30g） |
| 萝卜肉丝汤（萝卜30g、肉丝15g） | 海带肉丝汤（肉丝15g、海带20g） | 萝卜排骨汤（排骨28g、萝卜40g） |
|  | 苹果（150g） |  |