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） |  |