

# 上阳光外国语学校每周学生菜单

2023年12月18日至12月22日

第17周

时间	大荤	大荤	小荤	素菜	汤类	点心
星期 一	小油豆腐烧肉 20g90g	清蒸蛋饺 30g 2只	黄瓜炒蛋 80g 50g	炒白菜 130g	榨菜肉丝汤 10g5g	奶黄 包
星期 二	鸭块香干 150g30g	清蒸肉卷 60g	红烧水面筋塞肉 40g	炒甘蓝菜 120g	番茄蛋汤 30g15g	橘子
星期 三	扬州炒饭 (红肠 10g 肉丝 10g 鸡蛋 50g 玉米 20g 青豆 20g 胡萝卜 10g)		鱼香肉丝 (笋丝 肉丝 胡萝卜 青椒) 25g 60g 15g 20g	香炸排条 100g	碎肉豆腐汤 5g40g	水塔 糕
星期 四	红烧大排 100g	油豆腐塞肉 40g	碎肉粉丝 10g20g	有机花菜炒肉片 120g10g	紫菜蛋汤 2g10g	香梨
星期 五	奥尔良鸡腿 110g	蚝油肉片 (鸭肉片 90g 青椒 20g 胡 萝卜 10g)	番茄炒蛋 80g 50g	干锅卷心菜 120g	碎肉麻腐汤 5g 40g	刀切

配菜营养师: 董文金

联系电话: 67195686