

# 阳光外国语学校每周学生菜单

2023年12月25日至12月29日 第18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	百叶包肉 40g	碎肉粉丝 10g20g	炒甘蓝菜 120g	榨菜蛋汤 5g10g	水塔糕
星期 二	糖醋小排 120g	油豆腐塞肉 40g	番茄炒蛋 80g50g	虾皮炒西葫芦 2g130g	碎肉豆腐汤 5g30g	苹果
星期 三	香炸鸡排 100g	蛋肉卷 60g	黄瓜炒蛋 80g50g	炒白菜 130g	虾皮冬瓜汤 1g50g	奶黄包
星期 四	碎肉炖蛋 40g75g	酱烧鸭翅根 100g	青椒炒肉丝 110g10g	葱油花菜 120g	碎肉麻腐汤 5g40g	刀切
星期 五	红烧鸡腿 110g	红烧肉圆 50g	碎肉烧老豆腐 10g110g	蒜叶萝卜 20g130g	紫菜虾皮汤 2g2g	橘子

配菜营养师: 董文金 联系电话: 67195686