

阳光外国语学校每周学生菜单

2024年1月2日至1月5日

第19周

时间	大荤	大荤	小荤	素菜	汤类	点心
星期 一						
星期 二	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 三	香炸盐酥鸡 120g	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 四	鱼香肉丝 笋丝肉丝胡萝卜青椒 30g 90g 10g 20g	包心鱼丸 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	水塔 糕

配菜营养师: 董文金

联系电话: 67195686