

# 阳光外国语学校每周学生菜单

2024年1月8日至1月11日 第20周

时间	大荤	大荤	小荤	素菜	汤类	点心
星期 一	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	炒青菜 130g	榨菜蛋汤 5g10g	刀切
星期 二	香炸盐酥鸡 120g	红肠 50g	黄瓜炒蛋 80g50g	炒白菜 130g	虾皮冬瓜汤 1g50g	水塔糕
星期 三	红烧肉圆 55g	酱烧鸭翅根 100g	清蒸蛋饺 30g 2只	葱油花菜 120g	碎肉麻腐汤 5g40g	橘子
星期 四	红烧大排 120g	玉米热狗肠 40g	番茄炒蛋 80g50g	虾皮炒西葫芦 2g130g	碎肉豆腐汤 5g30g	苹果
星期 五						

配菜营养师: 董文金 联系电话: 67195686