

上海苗香副食品配菜有限公司

阳光外国语学校 学生用餐菜单 2024年3月11日至3月15日第4周

时间	大荤	大荤	小荤	素菜	汤类	点心
星期 一	小油豆腐烧肉 15g90g	清蒸蛋饺 30g 2只	黄瓜炒蛋 80g 50g	炒青菜 150g	榨菜肉丝汤 10g5g	水塔 糕
星期 二	香炸小酥肉 120g	玉米热狗肠 40g	红烧水面筋塞肉 40g	炒白菜 130g	番茄蛋汤 30g15g	橘子
星期 三	红烧小排 120g	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 四	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	虾皮西葫芦 2g120g	碎肉豆腐汤 5g40g	苹果
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