

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 5 月 20 日至 5 月 24 日第 14 周

时间	大荤	大荤	小荤	素菜	汤类	点心
星期 一	碎肉炖蛋 30g60g	红烧鸡腿 110g	油面筋塞肉 40g	葱油花菜 120g	虾皮冬瓜汤 1g50g	刀切
星期 二	土豆烧牛肉 65g65g	包心鱼丸 40g	碎肉粉丝 10g20g	甘蓝菜炒木耳 120g1g	榨菜蛋汤 5g10g	糙米卷卷 来伊份
星期 三	萝卜烧肉 45g85g	玉米热狗肠 40g	番茄炒蛋 80g50g	蒜泥生菜 130g	碎肉豆腐汤 5g30g	面包棒 来伊份
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 (青椒 红椒 肉丝 茭白) 20g 20g 60g 20g	白菜炒香菇 130g10g	碎肉麻腐汤 5g40g	香蕉
星期 五	青椒炒叉烧肉 40g50g	红烧肉圆 40g	青豆玉米炒方肉 30g60g10g	卷心菜炒木耳 120g1g	番茄蛋汤 30g15g	小蛋糕

配菜营养师: 董文金 联系电话: 67195686