

2024-2025 学年第二学期第一周营养食谱

餐次	周四		重量 (g)	周五		重量 (g)
午餐	油爆虾	基围虾	72	板栗烧牛腩	板栗	101
					牛腩	
	百叶包肉	薄百叶	46	花菜鸡片	花菜	76
		肉酱			鸡胸肉	
	莴笋炒蛋	莴笋	84	三色蹄筋	什锦菜、木耳	74
		鸡蛋			蹄筋	
醋溜包菜	包菜	63	蒜泥菠菜	菠菜	60	
小米饭	小米	10	白米饭	梗米	90	
	梗米	90				
午点	酸奶 100g			时令水果 100g		