

小学生 午餐菜谱 15元

9月14日 星期一	9月15日 星期二	9月16日 星期三	9月17日 星期四	9月18日 星期五
A 杏鲍菇牛柳 牛柳80克, 杏鲍菇20克	A 红烧肉圆 肉圆65克	A 泰汁荔力球 爱森荔力球75g, 泰式甜辣酱6g	A 西湖醋鱼 无骨鲶鱼块120g	A 糖醋里脊 咕咾肉85g
B 糟溜鱼片 巴沙鱼110克, 木耳0.5克, 毛豆10克	B 口蘑黄油凤尾虾 凤尾虾65g, 鲜蘑菇30g, 蒜香黄油酱5g	B 葱烤大排 70g大排1块, 香葱5g	B 口蘑肉糜炖蛋 肉糜70g, 光明鲜鸡蛋60g, 鲜蘑菇10g	B 黄金鱼排 40g鱼排2块
魔芋结烧肉 魔芋结25g, 带皮带骨中方块70g, 后腿肉块30g	三杯鸭 鸭边腿块130g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁18g	海鲜菇炒肉丝 海鲜菇60g, 肉丝15g, 青圆椒10g, 胡萝卜5g	葱烧鸡 鸡边腿块130g, 蒜米5g, 香葱10g, 洋葱5g	鱼香海带丝 肉糜20g, 干海带丝20g
芹菜鸡丝 毛芹80g, 鸡丝10g	甜椒莲藕肉片 青圆椒10g, 速冻藕片55g, 肉片15g	水果包 水果包1只	胡萝卜花菜肉片 胡萝卜10g, 鲜花菜80g, 肉片15g	玉米星星糕 玉米星星糕1只
炒卷心菜 卷心菜90g	炒杭白菜 杭白菜90g	葱油黄瓜 黄瓜90g	炒青菜 青菜90g	炒西芹 西芹90g
麦片饭 麦片5g, 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	咸肉菜饭 咸腿肉25g, 青菜60g, 海丰优质大米90g	米饭 海丰优质大米90g	上海蛋炒饭 粟米20g, 光明鲜鸡蛋50g, 胡萝卜10g, 海丰优质大米90g
冬瓜薏米小排汤 冬瓜25g, 薏米10g, 小排15g	紫菜蛋花汤 干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	罗宋汤 红肠10克, 土豆10克, 番茄10克, 卷心菜10, 洋葱3克	玉米猪骨汤 玉米棒30g, 汤骨块10g	番茄卷心菜汤 番茄15g, 卷心菜30g
				Happyday(苹果汁) 1盒