

## 青浦区崧文小学第十八周营养午餐b套

2023学年第二学期

2023/6/12星期一	豆腐肉丝汤	汤羹	豆腐20.0g肉丝2.0g
	有机花菜肉片	小荤	胡萝卜10.0g有机花菜110.0g肉片20.0g
	茄汁古老肉	大荤	菠萝50.0g里脊肉90.0g
	炒青菜	素菜	青菜110.0g
2023/6/13星期二	红烧鸭块	大荤	半片鸭130.0g
	炒老黄瓜	素菜	老黄瓜160.0g
	白菜炒素	小荤	干肉皮5.0g大白菜110.0g鹌鹑蛋30.0g
	萝卜小排汤	汤羹	小排10.0g白萝卜15.0g
2023/6/14星期三	红烧狮子头	大荤	夹心肉90.0g
	芹菜干丝	素菜	猪肉20.0g豆腐干20.0g芹菜90.0g
	菌菇肉丝汤	汤羹	肉丝2.0g菌菇15.0g
	番茄花菜	素菜	番茄50.0g白花菜100.0g
2023/6/15星期四	榨菜蛋汤	汤羹	鸡蛋10.0g榨菜10.0g
	蒜泥米苋	素菜	米苋110.0g
	蚝油牛肉	大荤	洋葱70.0g牛腿肉80.0g
	平菇炒蛋	小荤	鸡蛋40.0g平菇80.0g青椒10.0g
2023/6/16星期五	番茄豆腐汤	汤羹	豆腐10.0g番茄30.0g
	炒卷心菜	素菜	卷心菜100.0g
	葱油鸡全翅	大荤	鸡全翅120.0g
	咸肉菜饭	主食	青菜100.0g咸肉40.0g

