

青浦区崧文小学第十九周营养午餐b套

2023学年第二学期

2023/6/19星期一

虾仁炒蛋

大荤

虾仁80.0g鸡蛋60.0g

葱油萝卜

素菜

白萝卜120.0g

培根卷心菜

素菜

雨润培根30.0g卷心菜100.0g

番茄土豆汤

汤羹

土豆20.0g番茄30.0g

2023/6/20星期二

炒菠菜

素菜

菠菜110.0g

双菇肉片

小荤

肉片20.0g鲜香菇50.0g杏鲍菇60.0g

扁尖冬瓜汤

汤羹

冬瓜30.0g扁尖10.0g

红烧肉圆

大荤

夹心肉80.0g

2023/6/21星期三

面筋炒素

小荤

油面筋5.0g大白菜110.0g鸡胸肉20.0g

奥尔良烤翅

大荤

烤翅90.0g

海带豆芽汤

汤羹

绿豆芽10.0g海带10.0g

青椒土豆片

素菜

青椒20.0g土豆120.0g

