**2025年5月19日、菜谱**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19日 | 周一 | 早餐 | 牛奶100克 | 鲜肉包70克 | 稀饭馒头50克 | 平包100克 |
| 中餐 | 猪肉120克粉条30克 | 剁椒10克鸡块150克 | 茄子70克豆角80克 | 西红柿50克鸡蛋10克 |
| 晚餐 | 牛腩85克土豆70克 | 空心菜150克 | 青椒130克肉丝20克 | 紫菜20克鸡蛋20克 |
| 20日 | 周二 | 早餐 | 鸡蛋50克 | 桂花糕70克 | 稀饭 馒头50克 | 豆角50克肉20克 |
| 中餐 | 卤味鸭腿150克 | 瓠子130五花30克 | 韭菜豆芽各75克 | 冬瓜70克鸡蛋10克 |
| 晚餐 | 老鸡80克排骨70克 | 蒜苗70克咸肉20克酱干60克 | 大白菜100克五花50克 | 紫菜20克鸡蛋20克 |
| 21日 | 周三 | 早餐 | 牛奶100克 | 水饺120克 | 稀饭 馒头50克 | 雪菜50克千张50 |
| 中餐 | 西红柿80克肉70 | 杭椒50克鸡腿110克 | 炒苋菜150克 | 青菜50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 毛豆米60克鸡丁90克 | 洋葱130克五花30克 | 青椒70克茄子80克 | 海带60克鸡蛋10克 |
| 22日 | 周四 | 早餐 | 鸡蛋50克 | 糯玉米120克 | 稀饭 馒头50克 | 酱八宝50克 |
| 中餐 | 牛肉100克豆腐60 | 小葱10克蒸鸡蛋130克 | 炒菜心150克 | 冬瓜70克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 腐竹20克焖鸭子140克 | 炒合菜、豆芽50克木耳40克胡萝卜60克 | 莴笋130克肉片20克 | 紫菜20克鸡蛋20克 |
| 23日 | 周五 | 早餐 | 牛奶100克 | 烧麦100克 | 稀饭 馒头50克 | 榨菜丝30克 |
| 中餐 | 清蒸排骨150克 | 红烧带鱼150克 | 南瓜150克 | 青菜50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 红烧肉150克 | 酸豆角90克肉丁30克 | 肉沫青椒150克 | 海带50克鸡蛋15 |
| 24日 | 周六 | 早晨 | 馒头50克 | 玉米发糕 | 稀饭 | 平包80克 |
| 中餐 | 土豆50克粉蒸鹅100克 | 香辣翅根150克 | 青红椒50克豆芽100克 | 青菜50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 黄焖黑爪鸡150克 | 线椒50克 白干100克 | 空心菜100克 | 紫菜20克鸡蛋20 |
|  | 周日 | 早晨 | 菜煲饭 | 鸡蛋50克 | 馒头60克 | 雪菜炒肉丝 |
| 中餐 | 炖排骨150克 | 韭菜50克苋菜100克 | 茄子150克 | 冬瓜50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 红烧鸡腿150克 | 生瓜70克酱干80克 | 小炒藕140克 | 海带50克鸡蛋10 |