**2025年6月2日菜谱**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  2日 | 周一 | 早餐 | 月假 |  |  |  |
| 中餐 | 月假 |  |  |  |
| 晚餐 | 月假 |  |  |  |
| 3日 | 周二 | 早餐 | 月假 |  |  |  |
| 中餐 | 月假 |  |  |  |
| 晚餐 | 红烧土公鸡160克 | 莴笋100克肉丝50克 | 肉沫30克粉丝90克 | 青菜50克鸡蛋10 |
| 4日 | 周三 | 早餐 | 牛奶100克 | 稀饭 糍糕100克 | 馒头65克 | 酱八宝50克 |
| 中餐 | 红烧牛排200克 | 番茄50克毛圆110克 | 炒菜心160克 | 青菜50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 红烧肉150克 | 雪菜100克炒肉丝50克 | 香芹70克马桥干80克 | 紫菜20克鸡蛋20 |
| 5日 | 周四 | 早餐 | 鸡蛋50克 |  八宝粥 梅菜包 70克 | 馒头65克 | 平包50克小菜40 |
| 中餐 | 卤味鸭腿170克 | 毛豆70克炸酱干80克 | 韭菜60克豆芽100克 | 鸡蛋10克冬瓜50克 |
| 晚餐 | 牛肉60克炒面200克 | 水饺240克 | 小炒藕150克 | 榨菜50克鸡蛋10 |
| 6日 | 周五 | 早餐 | 牛奶100克 | 烧麦100克 稀饭 | 馒头65克 | 咸鸭蛋60克小菜50克 |
| 中餐 | 水煮大虾200克 | 剁椒鸡块180克 | 蒜泥空心菜150克 | 鸡蛋10克青菜50 |
| 晚餐 | 牛肉120克土豆60 | 西红柿110克鸡蛋50克 | 大白菜110克五花50克 | 青菜50克鸡蛋10克 |
| 7日 | 周六 | 早晨 | 鸡蛋50克 | 热狗卷70克 | 稀饭 馒头65克 | 豆角50克肉30克 |
| 中餐 | 豆米80克鸡脯70克 | 红烧鹅180克 | 黄瓜90克鸡蛋60克 | 绿豆汤50克 |
| 晚餐 | 肉110克瓠子50克 | 莴笋100克三丝50克 | 苋菜150克 | 紫菜30克鸡蛋20 |
| 8日 | 周日 | 早晨 | 肉丝30克面条200 | 馒头65克 | 鸡蛋50克 | 雪菜50克肉丝20 |
| 中餐 | 回锅肉100克木耳50 | 冬瓜100克五花70克 | 青椒70克千张80克 | 番茄50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 红烧鸡腿150克 | 土豆100克肉片50克 | 蒜苗70克马桥干80 | 青菜50克鸡蛋10 |