**2025年6月9日、菜谱**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9日 | 周一 | 早餐 | 牛奶100克 | 鲜肉包75克 | 馒头65克 稀饭 | 绿豆汤 |
| 中餐 | 红烧土公鸡200克 | 鸡蛋饺120克 | 空心菜150克 | 番茄50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 牛肉90克粉丝50克 | 油渣大白菜160克 | 土豆140克肉丝15克 | 紫菜20克鸡蛋20克 |
| 10  日  r | 周二 | 早餐 | 鸡蛋50克 | 烧麦120克 | 稀饭 馒头 | 雪菜50克肉丝15 |
| 中餐 | 爆炒大虾200克 | 红烧鸡腿150克 | 小叶苋菜150克 | 冬瓜60克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 红烧肉100克腐竹60 | 线椒60克马桥干100克 | 肉沫50克粉丝90 克 苹果75克 | 青菜50克鸡蛋10 |
| 11日 | 周三 | 早餐 | 牛奶100克 | 稀饭 水饺100克 | 馒头65克 | 咸鸭蛋60克小菜 |
| 中餐 | 清蒸小排180克 | 中翅150克 | 青椒60克千张100克 | 青菜50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 干烧仔鹅200克 | 瓠子150克 五花50克 | 韭菜50克豆芽100克 | 紫菜20克鸡蛋20 |
| 12日 | 周四 | 早餐 | 鸡蛋50克 | 八宝粥 燕麦酸奶包 70克 | 馒头65克 | 平包50克小菜40 |
| 中餐 | 鸡胸70克豆米80克 | 香肠蒸白干 | 毛白菜180克香菇20 | 绿豆汤 |
| 晚餐 | 木耳50克回锅肉100 | 小葱蒸鸡蛋 | 莴笋三丝 | 50克鸡蛋10 |
| 13日 | 周五 | 早餐 | 牛奶100克 | 南瓜饼100克 稀饭 | 馒头65克 | 八宝菜50克小菜 |
| 中餐 | 卤味鹅胗200克 | 青红椒50克 豆芽120克 | 梅菜50克扣肉110 | 鸡蛋10克青菜50 |
| 晚餐 | 排骨100克烧年糕60 | 南瓜160克肉丝30克 | 线椒50克酱干100克 | 海带50克鸡蛋10 |
| 14日 | 周六 | 早晨 | 鸡蛋50克 | 梅菜包65克 | 稀饭 馒头65克 | 豆角50克肉30克 |
| 中餐 | 黄焖牛排200克 | 豆腐100克烧五花70克 | 蒜泥空心菜150克 | 绿豆汤50克 |
| 晚餐 | 老鸡三鲜 | 肉沫30克青椒150克 | 酸辣土豆丝140克 | 紫菜30克鸡蛋20 |
| 15  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 | 红烧肉150克 | 线椒50马桥干100克 | 青菜150克 | 番茄50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 杭椒剁鸡腿 | 西红柿110克炒鸡蛋50 | 素炒大白菜160克 | 青菜50克鸡蛋10 |