**2025年6月16日、菜谱**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16日 | 周一 | 早餐 | 牛奶100克 | 糍糕75克 | 馒头65克 稀饭 | 平包 小菜50克 |
| 中餐 | 番茄50克毛圆肉140 | 黄焖土公鸡160克 | 蒜泥空心菜170克 | 绿豆汤 |
| 晚餐 | 牛肉120克粉丝30克 | 土豆130克肉丝30克 | 韭菜30克豆芽130克 | 紫菜20克鸡蛋20克 |
| 17  日  r | 周二 | 早餐 | 卤鸡蛋50克 | 香辣火腿卷100克 | 胡辣汤 馒头 | 雪菜50克肉丝15 |
| 中餐 | 老豆腐100克肉70 | 红烧鸡腿150克 | 香菇20克青菜150克 | 冬瓜60克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 辣子鸡 配料50克鸡110克 | 小葱10克蒸鸡蛋100克 | 油渣15克大白菜160克 | 番茄50克鸡蛋10 |
| 18日 | 周三 | 早餐 | 牛奶100克 | 肉丝乳面包 66克 | 馒头 稀饭 | 酸豆角50克肉丁15克 |
| 中餐 | 水煮大虾150克 | 蒜苗50克板肚120克 | 苹果75 可 小叶苋菜160克 | 青菜50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 鸡胸80克豆米80克 | 番茄60克鸡蛋100克 | 青椒60克马桥干80克 | 紫菜20克鸡蛋20 |
| 19日 | 周四 | 早餐 | 鸡蛋50克 | 三河米饺75克 | 馒头65克 稀饭 | 平包50克小菜40 |
| 中餐 | 卤味鸭腿170克 | 白干100克肉70克 | 南瓜 150斤肉丝30 | 绿豆汤 |
| 晚餐 | 牛肉50克炒面180 | 水饺150克 | 土豆丝150克 | 平菇50克鸡蛋10 |
| 20日 | 周五 | 早餐 | 牛奶100克 | 肉粽子170克 | 稀饭 馒头 | 雪菜50克肉丝20 |
| 中餐 | 干豆角60克扣肉110 | 香辣翅根150克 | 千页豆腐120克韭菜50克 | 鸡蛋10克青菜50 |
| 晚餐 | 红烧大排160克 | 青椒80克炒鸡蛋75克 | 雪菜70克肉丝70克 | 海带50克鸡蛋10 |
| 21日 | 周六 | 早晨 | 鸡蛋50克 | 岩烧乳面包62克 | 稀饭 馒头 | 豆角50克肉30 |
| 中餐 | 千张50克卷肉100 | 小米椒10克烧鹅杂160 | 韭菜60克豆芽100 | 绿豆汤5 |
| 晚餐 | 杭椒30克鸡腿120 | 油渣20克大白菜150 | 小炒藕160克 | 紫菜30克鸡蛋20 |
| 22  日 | 周日 | 早晨 | 菜煲饭 | 馒头 | 鸡蛋50克 | 榨菜50克肉丝 |
| 中餐 | 红烧带鱼段160克 | 番茄130克鸡蛋60克 | 毛白菜150 | 冬瓜50克鸡蛋10 |
| 晚餐 | 糖醋排骨150克 | 肉沫20克粉丝100克 | 五花50克干烧瓠子100克 | 青菜50克鸡蛋10 |