南京市诚信小学食堂菜谱

师生营养午餐一周菜谱 （第十周） **2016年11月7日－ 11月11日**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2016年** | **星****期** | 小 学 师 生 一 周 菜 谱 |
| **月** | **日** | **大 荤** |  **净菜量** | **素 菜** | **净含量** | **素 菜** | **净含量** | **汤** | **净含量** |
| **11** | **7** | **一** | **萝卜烧小排** | 萝卜50g小排100g | **芹菜干丝肉丝** | 芹菜90g干丝30g肉丝20g |  **糖醋包菜** |  包菜125g | **番茄鸡蛋汤** | 番茄20g鸡蛋5g |
| **11** | **8** | **二** | **素鸡烧鸭块** | 光鸭120g素鸡50g | **青蒜粉丝肉丝** | 青蒜20g粉丝100g肉丝15g | **油面筋白菜**  |  油面筋10g大白菜110g | **土豆鸡蛋汤** | 土豆20g鸡蛋5g |
| **11** | **9** | **三** | **三鲜炒饭****师：红烧鱼块** |  | **榨菜胡萝卜干丝****（肉丝）** | 榨菜30g干丝60g胡萝卜30g肉丝20g | **油渣炒青菜** |  油渣20g青菜100g  | **冬瓜海带汤** | 冬瓜20g海带3g |
| **11** | **10** | **四** | **卡滋脆鸡排****师：黄豆猪爪** | 鸡排120g | **番茄炒鸡蛋** | 番茄110g鸡蛋20g | **韭菜绿豆芽**  |  韭菜20g绿豆芽120g | **平菇鸡蛋汤** | 平菇15g鸡蛋20g |
| **11** | **11** | **五** | **红烧狮子头** |  肉糜120g | **肉糜烧豆腐** | 豆腐120g肉糜20g | **青椒土豆片**  |  青椒20g土豆120g | **紫菜虾皮汤** | 紫菜1g虾皮1g |
| 烹饪提示 |  |

 注：菜谱因故变动，谨以实送为准。