2025.10.20---10.25 营养食谱

星期一 10.20	红烧鸡翅中　翅中 120 克 素鸡烧肉　素鸡 50 克、肉 60 克 菜心芋头　菜心 70 克、芋头 40 克 萝卜豆腐汤　萝卜 20 克、豆腐 20 克	红烧排骨　排骨 120 克 西兰花肉片　西兰花 50 克、肉 60 克 包菜肉丝　包菜 40 克、肉 70 克 紫菜蛋汤　紫菜 2 克、鸡蛋 2 克
星期二 10.21	红烧肉圆　肉圆 110 克 西芹虾仁　西芹 50 克、虾仁 60 克 油麦菜　油麦菜 110 克 萝卜豆腐汤　萝卜 20 克、豆腐 20 克	萝卜烧肉　萝卜 40 克、肉 70 克 黄瓜鸡蛋　黄瓜 40 克、鸡蛋 70 克 鱼香茄子　茄子 110 克 白菜蛋汤　白菜 20 克、鸡蛋 20 克
星期三 10.22	萝卜蹄子　萝卜 40 克、猪蹄 70 克 大白菜牛肉　白菜 30 克、牛肉 80 克 青椒方干肉丝　青椒 30 克、方干 20 肉丝 50 克 青菜蛋汤　青菜 20 克、鸡蛋 20 克	红烧鸡腿　鸡腿 12 克 药芹肉丝　药芹 40 克、肉 70 克 洋葱鸡蛋　洋葱 50 克、鸡蛋 60 克 包菜蛋汤　包菜 20 克、鸡蛋 20 克
星期四 10.23	玉米排骨　玉米 50 克、排骨 70 克 红烧豆腐　豆腐 110 克 西红柿炒蛋　西红柿 40 克、鸡蛋 70 克 生菜蛋汤　生菜 20 克、鸡蛋 20 克	毛豆米烧鸡　毛豆米 30 克、鸡 80 克 黄瓜鸡蛋　黄瓜 40 克、鸡蛋 70 克 金针菇炒肉丝　金针菇 30 克、肉 80 克 白菜蛋汤　白菜 20 克、鸡蛋 20 克
星期五 10.24	红烧肉　肉 110 克 土豆牛肉　土豆 30 克、牛肉 80 克 宫保鸡丁　鸡丁 110 克 茼蒿蛋汤　茼蒿 20 克、鸡蛋 20 克	全家福　皮肚 30 克、鱼丸 30 克、肉丸 30 克、木耳 10 克 青椒肉丝　青椒 40 克、肉 70 克 糖醋包菜　包菜 110 克 西红柿蛋汤　西红柿 20 克、鸡蛋 20 克