

## 2025.11.3---11.7 营养食谱

<b>星期一</b>  <b>11.3</b>	红烧鸡翅中      翅中 120 克 百叶结烧肉      百叶结 40、肉 80 克 青椒猪肚          青椒 40 克、猪肚 70 克 青菜蛋汤          青菜 20 克、鸡蛋 20 克	蒸鸡腿            鸡腿 120 克 洋葱牛柳          洋葱 30 克、牛柳 80 克 花菜肉片          花菜 40 克、肉 70 克 白菜蛋汤          白菜 20 克、鸡蛋 20 克
<b>星期二</b>  <b>11.4</b>	红烧排骨          排骨 120 克 白菜牛肉          白菜 70 克、牛肉 40 克 玉米虾仁          玉米 50 克、虾仁 60 克 生菜蛋汤          生菜 30 克、鸡蛋 30 克	五香鸭腿          鸭腿 120 克 青蒜牛肚          青蒜 30 克、牛肚 80 克 包菜肉丝          包菜 70 克、肉 40 克 包菜蛋汤          包菜 20 克、鸡蛋 20 克
<b>星期三</b>  <b>11.5</b>	黄豆猪脚          猪爪 110 克、黄豆 10 克 毛豆米烧鸡      鸡 80 克、毛豆米 20 克 大煮干丝          干丝 120 克 萝卜豆腐汤      萝卜 20 克、豆腐 20 克	红烧排骨          排骨 120 克 糖醋包菜          包菜 110 克 韭菜炒蛋          韭菜 80 克、鸡蛋 40 克 紫菜蛋汤          紫菜 2 克、鸡蛋 2 克
<b>星期四</b>  <b>11.6</b>	红烧排骨          排骨 120 克 土豆牛肉          土豆 30 克、牛肉 80 克 小葱炖蛋          鸡蛋 100 克 白菜蛋汤          白菜 30 克、鸡蛋 10 克	红烧鸡腿          鸡腿 120 克 青椒炒豆芽      青椒 80 克、豆芽 40 克 洋葱炒牛柳      洋葱 30 克、牛柳 80 克 西红柿蛋汤      西红柿 20 克、鸡蛋 20 克
<b>星期五</b>  <b>11.7</b>	红烧羊肉          羊肉 120 克 全家福            皮肚 30 克、鱼丸 30 克 肉丸 30 克、木耳 10 克 杏鲍菇肉片      杏鲍菇 40 克、肉 70 克 生菜蛋汤          生菜 30 克、鸡蛋 30 克	蒸排骨            排骨 120 克 青蒜牛百叶      青蒜 30 克、牛百叶 80 克 蒜泥豇豆          豇豆 110 克 包菜蛋汤          包菜 20 克、鸡蛋 20 克