2025.11.10---11.14 营养食谱

星期一 11.10	红烧鸡腿　鸡腿 120 克 大煮干丝　干丝 120 克 白瓜炒蛋　白瓜 70 克、鸡蛋 50 克 白菜蛋汤　白菜 20 克、鸡蛋 20 克	红烧鸭腿　鸭腿 120 克 青蒜炒云丝　青蒜 40 克、云丝 70 克 包菜肉丝　包菜 70 克、肉 40 克 西红柿蛋汤　西红柿 20 克、鸡蛋 20 克
星期二 11.11	蒜苗烧肉　蒜苗 50 克、肉 70 克 小葱炖蛋　鸡蛋 100 克玉米虾仁 大白菜油果　白菜 80 克、油果 30 克 萝卜豆腐汤　萝卜 20 克、豆腐 20 克	蒸鸡腿　鸡腿 120 克 青椒香干肉丝　青椒 20 克、香干 20 克、肉 70 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
星期三 11.12	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 青椒土豆丝　青椒 20 克、土豆 80 克 生菜蛋汤　生菜 30 克、鸡蛋 30 克	五香鸭腿　鸭腿 120 克 蒜泥豇豆　豇豆 110 克 西红柿炒蛋　西红柿 90 克、鸡蛋 30 克 包菜蛋汤　包菜 20 克、鸡蛋 20 克
星期四 11.13	红烧鸡腿　鸡腿 120 克 大白菜油果　白菜 80 克、油果 30 克 西红柿炒蛋　西红柿 90 克、鸡蛋 30 克 生菜蛋汤　生菜 30 克、鸡蛋 30 克	洋葱牛柳　洋葱 30 克、牛柳 80 克 糖醋包菜　包菜 110 克 药芹肉丝　药芹 40 克、肉 70 克 包菜蛋汤　包菜 40 克、鸡蛋 10 克
星期五 11.14	兰花干烧肉　兰花干 40 克、肉 80 克 包菜粉丝鸡蛋　包菜 30 克、粉丝 30 克、鸡蛋 50 克 腐竹炒肉　腐竹 40 克、肉 70 克 白菜蛋汤　白菜 20 克、鸡蛋 20 克	红烧鸡翅中　翅中 120 克 西兰花肉片　西兰花 50 克、肉 60 克 青菜炒木耳　青菜 110 克、木耳 15 克 西红柿蛋汤　西红柿 20 克、鸡蛋 20 克