

2025.11.24---11.28 营养食谱

星期一 11.24	素鸡烧肉 素鸡 50 克、肉 60 克 猪血豆腐 猪血 40 克、豆腐 80 克 西红柿炒蛋 西红柿 90 克、鸡蛋 30 克 白菜蛋汤 白菜 20 克、鸡蛋 20 克	大白菜牛肉 白菜 70 克、牛肉 40 克 鱼香茄子 肉丝 40 克、笋丝 80 克 开洋青菜 青菜 110 克 西红柿蛋汤 西红柿 20 克、鸡蛋 20 克
星期二 11.25	百叶结烧肉 百叶结 40 克、肉 80 克 小葱炖蛋 鸡蛋 100 克玉米虾仁 土豆丝炒肉丝 土豆 80 克、肉 40 克 萝卜豆腐汤 萝卜 20 克、豆腐 20 克	花干烧排骨 花干 50 克、排骨 70 鱼香肉丝 肉丝 40 克、笋丝 80 克 青椒绿豆芽 绿豆芽 80 克、青椒 30 克 紫菜蛋汤 紫菜 2 克、鸡蛋 2 克
星期三 11.26	萝卜烧肉 萝卜 40 克、肉 80 克 青椒方干肉丝 青椒 20 克、香干 20 克 肉 70 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	红烧鸡腿 鸡腿 120 克 香干肉丝 香干 30 克、肉 80 克 西兰花炒木耳 西兰花 80 克、木耳 20 克 包菜蛋汤 包菜 20 克、鸡蛋 20 克
星期四 11.27	黄豆烧猪爪 猪爪 110 克、黄豆 10 克 土豆炒肉片 土豆 80 克、肉 40 克 大煮干丝 干丝 120 克 生菜蛋汤 生菜 30 克、鸡蛋 30 克	毛豆米烧鸡 鸡 80 克、毛豆米 20 克 海带炒肉丝 海带丝 70 克、肉 40 克 大白菜油果 白菜 80 克、油果 30 克 包菜蛋汤 包菜 40 克、鸡蛋 10 克
星期五 11.28	兰花干烧肉 兰花干 40 克、肉 80 克 红烧豆腐 豆腐 120 克 水煮肉片 黄豆芽 40 克、肉 80 克 白菜蛋汤 白菜 20 克、鸡蛋 20 克	三鲜杂烩 鱼圆 30 克、肉片 30 克、 鹌鹑蛋 20 克、皮肚 30 克 鱼香肉丝 肉丝 40 克、笋丝 80 克 香菜粉皮 香菜 10 克、粉皮 60 克 西红柿蛋汤 西红柿 20 克、鸡蛋 20 克