

2025.12.1---12.5 营养食谱

星期一 12.1	兰花干烧肉 兰花干 40 克、肉 80 克 鸭血豆腐 鸭血 40 克、豆腐 80 克 金针菇炒肉丝 青椒 20 克、肉 70 克、 金针菇 30 克 白菜蛋汤 白菜 20 克、鸡蛋 20 克	三鲜杂烩 皮肚 30 克、鱼丸 30 克 肉丸 30 克、木耳 10 克 平菇炒蛋 平菇 80 克、鸡蛋 30 克 鱼香肉丝 肉丝 40 克、笋丝 80 克 西红柿蛋汤 西红柿 20 克、鸡蛋 20 克
星期二 12.2	素鸡烧肉 素鸡 40 克、肉 70 克 肉末蒸蛋 肉 10 克、鸡蛋 100 克 鱼香肉丝 肉丝 40 克、笋丝 80 克 生菜蛋汤 生菜 30 克、鸡蛋 30 克	红烧鸭腿 鸭腿 120 克 开洋青菜 青菜 110 克 木耳炒蛋 木耳 10 克、鸡蛋 100 克 西红柿蛋汤 西红柿 20 克、鸡蛋 20 克
星期三 12.3	黄豆烧猪爪 猪爪 110 克、黄豆 10 克 大白菜油果 白菜 80 克、油果 30 克 大煮干丝 干丝 120 克 生菜蛋汤 生菜 30 克、鸡蛋 30 克	红烧鸡腿 鸡腿 120 克 青椒海带丝 青椒 30 克、海带丝 90 克 韭菜炒鸡蛋 韭菜 80 克、鸡蛋 40 克 包菜蛋汤 包菜 20 克、鸡蛋 20 克
星期四 12.4	玉米炒虾仁 玉米 40 克、虾仁 70 克 豇豆烧肉 豇豆 40 克、肉 80 克 小葱炖蛋 鸡蛋 100 克 萝卜豆腐汤 豆腐 10 克、萝卜 25 克	萝卜烧排骨 萝卜 40 克、排骨 80 克 白瓜炒蛋 白瓜 70 克、鸡蛋 50 克 青椒方干肉丝 青椒 20 克、香干 20 克 肉 70 克 紫菜蛋汤 紫菜 1.2 克、鸡蛋 20 克
星期五 12.5	百叶结烧肉 百叶结 40 克、肉 80 克 西红柿炒蛋 西红柿 90 克、鸡蛋 30 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	红烧鸡翅中 翅中 120 克 洋葱炒蛋 洋葱 50 克、鸡蛋 60 克 蒜泥生菜 生菜 110 克 包菜蛋汤 包菜 40 克、鸡蛋 10 克