2025.12.8---12.12 营养食谱

星期一 12.8	青椒土豆丝 红烧鸡翅中 鸭血豆腐 生菜蛋汤	青椒 20 克、土豆 80 克 翅中 120 克 鸭血 40 克、豆腐 80 克 生菜 30 克、鸡蛋 30 克	红烧鸡腿 平菇炒蛋 蒜泥豇豆 包菜蛋汤	鸡腿 120 克 平菇 80 克、鸡蛋 30 克 豇豆 110 克 包菜 20 克、鸡蛋 20 克
星期二 12.9	百叶结烧肉 蒜泥豇豆 西红柿炒蛋 青菜蛋汤	百叶结 40 克、肉 80 克 豇豆 110 克 西红柿 90 克、鸡蛋 30 克 青菜 20 克、鸡蛋 20 克	五香鸭腿 毛豆香干肉丝 木耳炒蛋 白菜蛋汤	鸭腿 120 克 香干 30 克、毛豆米 30 克 肉 50 克 木耳 10 克、鸡蛋 100 克 白菜 20 克、鸡蛋 20 克
星期三 12.10	兰花干烧肉 小葱炖蛋 香菇炒青菜 白菜蛋汤	兰花干 40 克、肉 80 克 鸡蛋 100 克 香菇 40 克、青菜 70 克 白菜 20 克、鸡蛋 20 克	蒸鸡腿 花菜炒肉片 大白菜油果 西红柿蛋汤	鸡腿 120 克 花菜 60 克、肉 50 克 白菜 80 克、油果 30 克 西红柿 20 克、鸡蛋 20 克
星期四 12.11	五香鸭腿 平菇炒蛋 青椒土豆丝 西红柿蛋汤	鸭腿 120 克 平菇 80 克、鸡蛋 30 克 青椒 20 克、土豆 80 克 西红柿 20 克、鸡蛋 20 克	豇豆烧肉 包菜炒肉丝 蒜泥生菜 包菜蛋汤	豇豆 40 克、肉 80 克 包菜 20 克、肉丝 30 克 生菜 110 克 包菜 40 克、鸡蛋 10 克
星期五 12.12	大煮干丝 素鸡烧肉 大白菜油果 萝卜豆腐汤	干丝 120 克 素鸡 40 克、肉 80 克 白菜 80 克、油果 30 克 萝卜 20 克、豆腐 20 克	红烧鸡翅中 炒菠菜 韭菜炒鸡蛋 紫菜蛋汤	翅中 120 克 菠菜 110 克 韭菜 80 克、鸡蛋 40 克 紫菜 2 克、鸡蛋 2 克