

苏州市吴江区杨嘉墟实验学校

每周菜谱

第19周（6.16--6.20）

餐次	2025-06-16周一			2025-06-17周二			2025-06-18周三			2025-06-19周四			2025-06-20周五		
午餐	菜名	配料	生重（克）	菜名	配料	生重（克）	菜名	配料	生重（克）	菜名	配料	生重（克）	菜名	配料	生重（克）
	米饭	大米	125	米饭	大米	125	米饭	大米	125	米饭	大米	125	米饭	大米	125
	虾	虾	100	百叶烧肉	猪肉	100	青椒炒牛肉	青椒	30	红烧大肉	五花肉	100	糖醋排骨	排骨	125
					百叶	20		牛肉	100						
	西葫芦溜肉片	西葫芦	80	木耳胡萝卜肉片	木耳	60	海带肉丝	海带	100	黄瓜肉丁	黄瓜	80	芹菜肉丝	芹菜	80
		猪肉	30		肉片	20		猪肉	30		肉丁	30		肉丝	30
	青菜炒香菇	上海青菜	100		胡萝卜	20	青椒土豆丝	青椒	20	空心菜	空心菜	100	手撕包菜	包菜	100
		香菇	10	蚝油生菜	生菜	100		土豆	80						
	番茄蛋花汤	番茄	10	什锦牛肉汤	番茄	10	红枣银耳汤	银耳	20	莲藕排骨汤	莲藕	10	营养鸡汤	山药	10
		鸡蛋	10		牛肉	10		红枣	5		排骨	10		鸡块	10
	调料	植物油	15	调料	植物油	15	调料	植物油	15	调料	植物油	15	调料	植物油	15
		盐	2		盐	2		盐	2		盐	2		盐	2
		糖	3		糖	3		糖	3		糖	3		糖	3