瓦坊中学学校食堂饭菜价格、带量食谱

1. 学校食堂饭菜价格：早餐 5元   午餐 5+2 元   晚餐 6元；

 （2）带量食谱：一周（9月18日--9月22日）菜谱。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
| 星期一 | 馍100 克/个白菜粉皮170 克 豆芽粉丝180 克鸡蛋 1/个八宝粥、 | 米饭 125克排骨200 克土豆150克西红柿鸡蛋180紫菜蛋汤 | 馍 100 克/个 山药肉丝200克 青菜千张200 克杂粮粥、橘子1个 |
|  星期二  | 馍 100 克 /个青椒土豆丝 180克青椒豆干180克鸡蛋 1/个辣汤、酸奶1盒 | 米饭 125克猪肉175克冬瓜160克白菜绿豆饼190克藕 200克紫菜蛋汤 | 馍 100 克/个笋瓜木耳肉丝 200克青椒绿豆饼 180克杂粮稀饭、酸奶1盒 |
|  星期三  | 馍 100 克/个青椒土豆丝190克 青椒藕片200克鸡蛋 1/个八宝粥 | 米饭 125克鸡腿200克 面筋100克土豆120克紫菜蛋汤 | 馍 100 克/个牛肉土豆片 200克苞菜粉丝210克香蕉1/根杂粮稀饭 |
|  星期四  | 馍100 克/个青椒藕片200克青椒茄子 200克鸡蛋 1/个辣汤、 | 米饭 125克 牛肉200克 土豆片160克青椒香干 200克 紫菜蛋汤 | 馍100 克/个芹菜肉丝200克青椒豆角250杂粮稀饭酸奶1盒 |
|  星期五  | 馍 100 克/个青椒土豆丝 200克黄瓜花生米 200克鸡蛋 1/个辣汤 | 米饭 125克猪肉150 克冬瓜150克西红柿鸡蛋200克紫菜蛋汤 | 馍100 克/个豆角肉丝200克 豆芽粉丝200克杂粮稀饭 |