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 |