健康饮食，从这里开始！



星期四

1. 面筋塞肉（83）
2. 小面筋（62）肉丁（25）
3. 清炒莴苣（54）
4. 炒水芹（60）
5. 豆腐（22）鸡蛋（15）汤

**星期三**

**1红烧鸡块（70）**

**2土豆（48）炖肉丁（23）**

**3炒大青菜（69）**

**4豆腐（58）肉沫（8）蘑菇（8）**

**5番茄（25）蛋（15）汤**

**星期一**

**1清蒸香肠 （70） 桔子（145）**

**2炒饭**

**3牛肉丁（15）青菜沫（38）**

**4胡萝卜丁（8）炒鸡丁（20）**

**5番茄（25）蛋（15）汤**

星期二

**糖醋排骨（68）**

**萝卜（62）炒肉片（23）**

**清炒菠菜（73）**

**平菇（58）炒大蒜**

**青菜（20）鸡蛋（15）汤**

**星期五**

1. **红烧翅根（75） 香蕉（175）**
2. **鱼香牛肉丝（73）**
3. **鸡菇炒（62）大蒜**
4. **炒大白菜（73）**
5. **蘑菇（15）蛋（15）汤**

**第3周 单位克**