健康饮食，从这里开始！



星期四

1. 面筋塞肉（83）
2. 番茄（62）炒蛋（25）
3. 莴苣（54）炒肉丝（25）
4. 清炒菠菜（73）
5. 蘑菇（22）蛋汤（15）汤

**星期三**

**1红烧肉（55）**

**2豆腐（58香菇肉末（30）**

**3炒大青菜（69）**

**4鸡菇炒（62）大蒜**

**5番茄（25）蛋（15）汤**

**星期一**

**1红烧翅中 （70） 橙子（145）**

**2炒青菜（69）**

**3粉丝（58）蘑菇肉沫（16）**

**4宫爆（50）鸡丁（20）**

**5番茄（25）蛋（15）汤**

星期二

**糖醋排骨（68）**

**鱼香（62肉丝（23）**

**清炒黄芽菜（70）**

**黄瓜（55）炒鸡蛋（20）**

豆腐（22）鸡蛋（15）

**星期五**

1. **红烧翅根（75） 香蕉（175）**
2. **洋葱牛肉丝（73）**
3. **平菇炒（62）大蒜**
4. **炒大白菜（73）**
5. **小青菜（15）蛋（15）汤**

**第4周 单位克**