2020.9.7--2020.9.11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 菠萝咕咾肉 | 红烧鸡腿 | 土豆排骨 | 奥尔良鸡翅 | 卡茨鸡排 |
| 菠萝20克鸡米花100 | 鸡腿120克 | 土豆40克，排骨60克 | 鸡翅100克 | 100克 |
| 香干肉丝 | 黑椒鸡块 | 生瓜肉片 | 番茄炒蛋 | 大烧百叶 |
| 青椒10克，香干70克，肉丝30克 | 60克 | 生瓜80克 肉片30克 | 番茄100克鸡蛋40克 | 百叶80克 方腿40克 |
| 肉末粉丝 | 肉末豆腐 | 酱油炖蛋 | 杏鲍菇肉片 | 黄瓜炒蛋 |
| 肉末20克，粉丝80克 | 肉末30克 豆腐100克 | 鸡蛋80克 | 杏鲍菇100克肉片30 | 黄瓜80克鸡蛋40克 |
| 青椒土豆丝 | 毛白菜百叶 | 酸辣包菜 | 青椒豆腐皮 | 韭菜绿豆芽 |
| 土豆丝100克 青椒10克 | 毛白菜100克，百叶20克 | 包菜120克 | 青椒30，豆腐皮70 | 韭菜20克绿豆芽100克 |