2020.10.12--2020.10.16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 菠萝古老肉 | 红烧鸡块 | 糖醋排骨 | 奥尔良腿排 | 黑椒鸡排 |
| 100克 | 鸡块100土豆20克 | 排骨60，土豆40克 | 100克 | 100克 |
| 酱爆鸡丁 | 里脊肉串 | 清蒸蛋饺 | 番茄炒蛋 | 花菜肉片 |
| 土豆60克，肉片40克 | 80克 | 80克 | 番茄80克鸡蛋40克 | 花菜100克，肉片30克 |
| 三鲜丸子 | 炖 蛋 | 肉末粉丝 | 大烧百叶 | 玉米鸡丁 |
| 丸子100克 | 鸡蛋80克 | 肉末20克粉丝60克 | 百叶80克方腿30克 | 玉米粒60克，鸡丁40克 |
| 大白菜粉丝 | 雪菜粉皮 | 青菜百叶 | 青椒绿豆芽 | 酸辣土豆丝 |
| 大白菜100 粉丝20克 | 雪菜20克粉皮80 | 青菜100克百叶20 | 绿豆芽80青椒20克 | 土豆丝100克 |