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 |