2020.10.26--2020.10.30

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 脆皮炸鸡 | 红烧鸡腿 | 红烧排骨 | 香辣鸡翅 | 红烧鸭块 |
| 100克 | 鸡腿120克 | 排骨60，土豆40克 | 100克 | 鸭块120克 |
| 大烧百叶 | 黑椒鸡块 | 清蒸培根 | 炖 蛋 | 冬瓜肉片 |
| 百叶60克，方腿40克 | 80克 | 培根80克 | 鸡蛋80克 | 冬瓜100克，肉片30克 |
| 三鲜丸子 | 杏鲍菇炒蛋 | 肉末豆腐 | 肉末粉丝 | 骨肉相连 |
| 丸子100克 | 杏鲍菇80，鸡蛋40 | 肉末20豆腐100克 | 粉丝60克肉末20克 | 80克 |
| 大白菜粉丝 | 青椒土豆丝 | 清炒黄瓜 | 青菜百叶 | 韭菜绿豆芽 |
| 大白菜100 粉丝20克 | 土豆丝100克 | 黄瓜100克 | 青菜100克百叶20 | 绿豆芽100克 |