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 |