2020.11.23--2020.11.27

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期一 | 星期二 | 星期三 |  星期四 | 星期五 |
|  脆皮炸鸡 |  咖喱鸡块 | 百叶结煨肉 |  卡茨鸡排 |  红烧鸭块 |
|  100克 | 鸡块120克 | 腿肉60百叶结40克 |  100克 |  鸭块120克 |
|  宫保鸡丁 |  面巾塞肉 |  清蒸培根 |  炖 蛋 | 花菜炒肉片 |
| 土豆50克，鸡丁40克 | 80克 |  培根80克 | 鸡蛋80克 | 花菜80克，肉片30克 |
|  牛肉丸 | 杏鲍菇炒蛋 |  香干肉丝 |  肉末豆腐 |  黑椒鸡块 |
|  100克 | 杏鲍菇80，鸡蛋40 | 香干60肉丝40克 | 豆腐80克肉末20克 | 80克 |
| 青椒海带丝 | 韭菜绿豆芽 | 青椒土豆丝  |  青菜平菇 |  酸辣包菜丝 |
| 海带100 青椒20克  | 绿豆芽100克 |  土豆丝100克 | 青菜100克平菇30 |  包菜120克 |