|  |
| --- |
| 第三周（2023.09.18-09.22）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 萝卜烧肉 （腿肉100克萝卜40克 ）  | 咖喱鸡丁 （鸡丁50克.土豆50克 ）  | 白菜油豆腐 （大白菜100油豆腐20） | 番茄蛋汤（番茄鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期二 | 剁椒鱼块 （龙利鱼块100克）  | 家常豆腐 (老豆腐100克肉片40克） | 蒜泥空菜 （空菜120克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 酸奶 |
|  星期三 | 红烧鸡腿 （鸡腿100克） | 鱼香肉丝 （洋葱40肉丝40土豆40） | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 香蕉 |
|  星期四 | 红烧排骨 （排骨100克） | 番茄炒蛋 （番茄100克鸡蛋50克） | 青椒绿豆芽 （青椒10绿豆芽 120） | 榨菜鸡蛋汤（榨菜鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期五 | 土豆烧牛肉 （牛肉70克土豆50克） | 肉末蒸蛋 （肉末20鸡蛋70） | 毛白菜面筋 （毛白菜120油面筋15） | 鸭血粉丝汤（鸭血粉丝） | 酸奶 |