|  |
| --- |
| 第三周（2023.09.18-09.22）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 红烧鸡翅根 （鸡翅根2只 ）  | 干锅花菜 （有机花菜90克.肉片40克 ）  | 大烧百叶 （百叶80克木耳20） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
|  星期二 | 酸汤肥牛 （肥牛70克金针菇30）  | 豇豆肉丝 （豇豆80克肉丝40克） |  三色包菜 （包菜120克胡萝卜10克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 紫薯包 |
|  星期三 | 红烧鸡块 （鸡块120克） | 金针菇蒸蛋 （金针菇20鸡蛋80） |  青椒黄豆芽 （黄豆芽100克青椒10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 地瓜丸 |
|  星期四 | 土豆烧肉 （土豆20克腿肉100克） |  莴苣炒鸡肉片 （莴苣120克鸡肉片40克） | 白菜粉丝 （大白菜100克粉丝40克） | 冬瓜海带汤（冬瓜海带） | 蒸饺 |
|  星期五 | 香辣鸭腿 （鸭腿120克） | 肉末豆腐 （肉末20豆腐80） |  青椒土豆丝 （青椒5克土豆120克5） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 玉米 |