|  |
| --- |
| 第四周（2023.09.25-09.28）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 百叶结煨肉 （腿肉100克百叶结40克 ）  | 宫爆鸡丁 （鸡丁50克.土豆50克 黄瓜20）  | 白菜粉丝 （大白菜100粉丝20） | 番茄蛋汤（番茄鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期二 | 蒜香 基围虾 （基围虾100克）  | 肉末茄子 (茄子100克肉末40克） | 蒜泥油麦菜 （油麦菜120克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 酸奶 |
|  星期三 | 红烧鸡块 （鸡块130克） | 木须肉片 （木耳40肉片40青椒20） | 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 | 红烧肉圆 （肉末100克） | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋60克） | 清炒豇豆 （豇豆 120） | 榨菜鸡蛋汤（榨菜鸡蛋） | 酸奶 |
|   |  |  |   |  |  |