|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第四周（2023.09.25-09.28）晚餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 红烧鸡腿 （鸡腿130克 ） | 黄瓜炒蛋 （黄瓜90克.鸡蛋40克 ） | 胡萝卜香干 （胡萝卜80克香干20） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
| 星期二 | 卡茨鸡排 （鸡排100克） | 土豆肉片 （土豆80克肉片40克） | 酸辣包菜 （包菜120克胡萝卜10克） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 玉米 |
| 星期三 | 红烧排骨 （排骨120克） | 杏鲍菇炒蛋 （杏鲍菇80鸡蛋40） | 肉末豆腐 （豆腐100克肉末10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 酸奶 |
| 星期四 | 百叶卷肉 （肉末80克百叶40克） | 生瓜肉片 （生瓜100克 肉片40克） | 白菜油豆腐 （大白菜100克油豆腐40克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 蒸饺 |
|  |  |  |  |  |  |