|  |
| --- |
| 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 |
|   |  |  |  |  |  |