|  |
| --- |
| 第五、六周（2023.10.07-2023.10.13）午餐 |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期六 | 百叶结煨肉 （腿肉100克百叶结40克 ）  | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋60克）  | 白菜粉丝 （大白菜100粉丝20） | 番茄蛋汤（番茄鸡蛋） | 桔子 |
| 星期日 | 剁椒鱼块 （鱼块100克）  | 宫保鸡丁 (土豆60克鸡丁40克） | 青椒绿豆芽 （青椒10克绿豆芽120） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 酸奶 |
| 星期一 | 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 |
| 星期二 | 红烧肉圆 （肉末100克） | 花菜肉片 （花菜80克肉片40克） | 毛白菜油豆腐 （毛白菜120油豆腐20） | 榨菜鸡蛋汤（榨菜鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期三 | 金针菇肥牛 （金针菇60克肥牛60克） | 番茄炒蛋 （番茄80克鸡蛋50克） |  红烧茄子 （茄子120克） | 鸭血粉丝汤（鸭血粉丝） | 酸奶 |
| 星期四 | 红烧排骨 （排骨100克） | 莴苣炒鸭胗 （鸭胗40克莴苣80克） | 包菜炒粉丝 （包菜100克粉丝40克） | 银鱼羮 （银鱼金针菇） | 香蕉 |
| 星期五 | 土豆牛肉 （土豆60克牛肉80克） | 酱油蒸蛋 （鸡蛋80克） | 娃娃菜面筋 （娃娃菜100克面筋20） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 酸奶 |