|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第七周（2023.10.16-2023.10.20）午餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 红烧大排 （大排100克 ） | 三鲜丸子 （肉圆30鹌鹑蛋.30甜不辣50克 西兰花20） | 糖醋藕片 （莲藕100青椒20） | 番茄蛋汤（番茄鸡蛋） | 桔子 |
| 星期二 | 蒜香 基围虾 （基围虾100克） | 宫爆鸡丁 （鸡丁50克.土豆50克 黄瓜20） | 大白菜油豆腐 （大白菜120克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 酸奶 |
| 星期三 | 黄焖鸡块 （鸡块120） | 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  （腿肉100克） | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋60克） | 蒜泥豇豆  （豇豆 120克） | 鱼头豆腐汤 （鱼头豆腐） | 酸奶 |
| 星期五 | 红烧肉圆 （肉末100克） | 腐竹肉片 （腐竹80克肉片40克） | 吉祥如意 （黄豆芽80克百叶10克香菇10克油豆腐20克） | 榨菜鸡蛋汤（榨菜鸡蛋） | 山芋 |