|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第七周（2023.10.16-2023.10.20）晚餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 酱香鸡腿 （鸡腿120克 ） | 黄瓜炒蛋 （黄瓜90克.鸡蛋40克 ） | 胡萝卜豆干 （胡萝卜20克白干80） | 青菜面条汤（青菜面条） | 山芋 |
| 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） | 桔子 |
| 星期三 | 糖醋排骨 （排骨120克） | 莴苣炒蛋 （莴苣80鸡蛋40） | 青椒土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 玉米 |
| 星期四 | 清蒸鱼块 （鱼块100克） | 生瓜肉片 （生瓜100克 肉片40克） | 白菜豆腐皮 （大白菜100克豆腐皮40克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 蒸饺 |
| 星期五 | 菠萝古老肉 （菠萝10克腿肉80克） | 鱼香肉丝 （洋葱30克土豆30克肉丝40克） | 雪菜粉皮 （雪菜20克粉皮100克） | 番茄蛋汤  （番茄鸡蛋） | 烧麦 |