|  |
| --- |
| 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 |