|  |
| --- |
| 第八周（2023.10.23-2023.10.27）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 糖醋排骨 （排骨100克 ）  | 三鲜丸子 （肉圆50鹌鹑蛋.30克 西兰花20克）  | 白菜豆皮 （白菜100豆皮20） | 番茄蛋汤（番茄鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期二 | 虾仁炒蛋 （虾仁60克鸡蛋60克）  | 宫爆鸡丁 （鸡丁50克.土豆50克 黄瓜20）  | 蒜泥生菜 （生菜120克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 桔子 |
|  星期三 | 红烧肉 （腿肉100白萝卜40克） | 花菜肉片 （花菜90肉片40） | 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 | 土豆牛肉 （土豆40克牛肉70克） | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋60克） | 清 炒 黄 瓜 （黄瓜 120克） | 榨菜蛋汤 （榨菜鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期五  | 红烧肉圆 （肉末100克） |  番茄炒蛋 （番茄80克鸡蛋40克） | 红烧豆腐 （豆腐120克） | 银鱼羮 （银鱼金针菇） | 山芋 |