|  |
| --- |
| 第八周（2023.10.23-2023.10.27）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 酱香鸭腿 （鸭腿120克 ）  | 玉米鸡丁 （玉米粒80克青豌豆10.鸡丁40克 ）  | 木耳百叶 （木耳20克百叶80） | 青菜面条汤（青菜面条） | 山芋 |
|  星期二 | 卡茨鸡排 （鸡排100克）  | 青椒香干肉片 （香干40克肉片40克青椒40） |  酸辣包菜 （包菜120克胡萝卜10克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 蒸饺 |
|  星期三 | 红烧鸡翅根 （鸡翅根120） | 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 | 象形翅 （象形翅2个） | 土豆肉片 （土豆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） | 桔子 |
|  星期五  | 百叶卷肉 （百叶20克腿肉80克） | 鱼香肉丝 （洋葱30克土豆30克肉丝40克） | 豆芽炒粉丝 （黄豆芽60克粉丝60克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 烧麦 |