|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第九周（2023.10.30-2023.11.03）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 ） | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块80克 ） | 木耳百叶 （木耳20克百叶80） | 青菜面条汤（青菜面条） | 蒸饺 |
| 星期二 | 红烧鸡腿 （鸡腿120克） | 土豆肉片 （土豆40克肉片40克青椒20） | 酸辣包菜 （包菜120克胡萝卜10克） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 山芋 |
| 星期三 | 清蒸肉圆 （肉末100） | 黄瓜鸭胗 （黄瓜80鸭胗40） | 白菜豆腐皮 （大白菜100克豆腐） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期四 | 象形翅 （象形翅2个） | 肉末粉丝 （肉末20克 粉丝80克） | 青椒土豆丝 （土豆100克青椒10克) | 青菜面条汤（青菜面条） | 桔子 |
| 星期五 | 金针菇肥牛 （金针菇40克肥牛60克） | 鱼香肉丝 （洋葱30克土豆30克肉丝40克） | 虾皮冬瓜 （虾皮5克冬瓜120克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 烧麦 |