|  |
| --- |
| 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 |