|  |
| --- |
| 第十周（2023.11.06-2023.11.10）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 卡茨鸡排 （鸡排100克 ）  | 土豆肉片 （土豆80克 肉片40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 | 红烧鸡翅根 （鸡翅根120克）  | 洋葱木耳炒蛋 （洋葱30克木耳30克鸡蛋40克） | 雪菜粉皮 （粉皮100克雪菜10克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 山芋 |
|  星期三 |  百叶卷肉 （百叶20克肉末70克 | 花菜肉片 （花菜80肉片40） |  青椒土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期四 | 脆皮炸鸡 （脆皮炸鸡2个） | 肉末蒸蛋 （肉末20克 粉丝80克） |  大白菜腐皮 （大白菜100克豆腐皮20克) | 青菜面条汤（青菜面条） | 桔子 |
|  星期五  | 古老肉 （肉片80克） | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块80克） | 清炒黄瓜 （黄瓜120克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 烧麦 |