|  |
| --- |
| 第十一周（2023.11.13-2023.11.17）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 |  椒盐鸡块 （鸡块100克 ）  | 木须肉片 （木耳60克 肉片40克）  | 大白菜粉丝 （大白菜100克粉丝20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 蒸饺 |
|  星期二 | 清蒸鸭腿 （鸭腿120克）  | 番茄鸡蛋 （番茄100克鸡蛋40克） | 虾米冬瓜 （虾米10克冬瓜100克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 地瓜丸 |
|  星期三 |  红烧大排 （大排100克） | 花菜肉片 （花菜80肉片40） |  青椒土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 红豆元宵汤 （红豆元宵） | 玉米 |
|  星期四 | 象形翅 （象形翅2个） | 肉末蒸蛋 （肉末20克 鸡蛋80克） |  酸辣包菜 （包菜120克) | 青菜面条汤（青菜面条） | 桔子 |
|  星期五  | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克）  | 杏鲍菇肉片 （杏鲍菇80克肉片40克） | 清炒黄瓜 （黄瓜120克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 烧麦 |