|  |
| --- |
| 第十周（2023.11.20-2023.11.24）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 面筋塞肉 （肉末80克 ）  | 番茄炒蛋 （鸡蛋.40克 番茄80克）  | 大白菜 （大白菜120克） | 平菇蛋汤（平菇鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期二 | 红烧大排 （大排100克）  | 咖喱鸡丁 （鸡丁50克.土豆50克）  | 生瓜木耳 （生瓜90克木耳40克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 桔子 |
|  星期三 | 酱香鸭腿 （鸭腿120克） | 三鲜丸子 （肉圆60鹌鹑蛋.30） | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 酸奶 |
|  星期四 | 土豆煨肉 （腿肉100克梅土豆30克） | 西芹鸭胗 （西芹60克鸭胗40克） | 虾 米 豆 腐 （虾米10豆腐120克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 香蕉 |
|  星期五  | 萝卜烧牛肉 （萝卜80克 牛肉70克） | 肉末蒸蛋 （鸡蛋60克肉末10克） | 毛白菜面筋 （毛白菜120克油面筋10克） | 银鱼羮 （银鱼金针菇） | 酸奶 |