|  |
| --- |
| 第十二周（2023.11.20-2023.11.24）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）  | 包菜粉丝 （粉丝40克包菜80） | 青菜面条汤（青菜面条） | 玉米糕 |
|  星期二 | 红烧鸡腿 （鸡腿120克）  | 洋葱木耳肉片 （洋葱30克木耳30克肉片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） | 莴苣炒蛋 （莴苣80鸡蛋40） |  酸辣土豆丝 （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10克 鸡蛋60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） | 鱼香肉丝 （洋葱80克肉丝40） | 酸菜土豆粉 （酸菜40克土豆粉60克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 地瓜丸 |