|  |
| --- |
| 第十三周（2023.11.27-2023.12.01）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 糖醋排骨 （排骨100克 ）  | 莴苣炒虾糕 （虾糕.40克 莴苣80克）  | 酸辣土豆丝 （土豆丝100克胡萝卜20克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期二 | 黄焖鸡块 （鸡块120克）  | 木耳肉片 （木耳50克.肉片40克青椒20克）  | 青菜百叶 （青菜100克豆腐20克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 桔子 |
|  星期三 | 椒盐扇子骨 （扇子骨130克） | 三鲜丸子 （肉圆60鹌鹑蛋.30） | 韭菜绿豆芽 （绿豆芽100克韭菜20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 酸奶 |
|  星期四 | 萝卜烧牛肉 （萝卜80克 牛肉70克） | 番茄炒蛋 （番茄80克鸡蛋40克） | 蒜 泥 生 菜 （生菜120克） | 鸭血粉丝汤 （鸭血粉丝） | 香蕉 |
|  星期五  | 剁椒鱼块 （鱼块100克） | 花菜肉片 （花菜60克肉片40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 |