|  |
| --- |
| 第十三周（2023.11.27-2023.12.01）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 香酥鸡块 （鸡块100克 ）  |  胡萝卜炒肉丝 （胡萝卜80克肉丝40）  | 酸菜土豆粉 （酸菜40克土豆粉60克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
|  星期二 | 面筋塞肉 （肉末80克）  | 宫爆鸡丁 （土豆80克鸡丁40克） | 芹菜香干 （芹菜80克香干40克）  | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 山芋 |
|  星期三 |  奥尔良鸡翅根 （鸡翅根120克） | 豇豆肉丝 （豇豆80克肉丝40克） |  酸辣土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 玉米 |
|  星期四 | 酸汤肥牛 （肥牛70克） | 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） | 土豆肉片 （土豆80克 肉片40克) | 包菜粉丝 （粉丝40克包菜80） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 地瓜丸 |