|  |
| --- |
| 第十四周（2023.12.4-2023.12.08）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 鹌鹑蛋烧肉 （鹌鹑蛋40克腿肉80克 ）  | 莴苣炒虾糕 （虾糕.40克 莴苣80克）  | 萝卜烧素鸡 （白萝卜100克素鸡20克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期二 | 红烧鸡腿 （鸡腿130克）  | 木耳肉片 （木耳50克.肉片40克青椒20克）  | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 酸奶 |
|  星期三 | 酸菜鱼 （酸菜60克鱼片60克） | 三鲜丸子 （肉圆60鹌鹑蛋.30） | 肉末粉丝 （粉丝80克肉末10克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 香蕉 |
|  星期四 | 红烧大排 （大排100克） | 番茄炒蛋 （番茄80克鸡蛋40克） | 蒜 泥 油 麦 菜 （油麦菜120克） | 鸭血粉丝汤 （鸭血粉丝） | 酸奶 |
|  星期五  | 水煮肥牛 （黄豆芽40克肥牛60克） | 花菜肉片 （花菜80克肉片40克） | 毛白菜油豆腐 （毛白菜100克油豆腐20克） | 银鱼羮 （银鱼百叶） | 酸奶 |