|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第十四周（2023.12.04-2023.12.08）晚餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 香酥鸡排 （鸡排100克 ） | 鱼香肉丝 （青椒20克胡萝卜40克肉丝40克） | 大白菜粉丝 （大白菜100克粉丝30克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
| 星期二 | 酱香鸭腿 （鸭腿100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） | 蒸饺 |
| 星期三 | 红烧排骨 （排骨100克） | 莴苣肉丝 （莴苣80克肉丝40克） | 大白菜腐皮 （大白菜100克豆腐皮20克) | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 玉米 |
| 星期四 | 脆皮鸡块 （鸡块100克） | 肉末蒸蛋 （肉末10克 鸡蛋60克） | 酸辣土豆丝 （土豆100克青椒10克 | 青菜面条汤（青菜面条） | 山芋 |
| 星期五 | 百叶卷肉 （肉末80克百叶20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） | 桔子 |