|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第十六周（2023.12.18-2023.12.22）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 ） | 木耳炒蛋 （木耳50鸡蛋.30克 黄瓜20克） | 白菜豆皮 （白菜100豆皮20） | 平菇蛋汤（平菇鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期二 | 红烧肉圆 （肉末100克） | 毛豆香干鸡丁 （鸡丁50克.毛豆米30克 香干40） | 蒜泥油麦菜 （油麦菜120克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 酸奶 |
| 星期三 | 黄焖鸡块 （鸡块100土豆40克） | 三鲜丸子 （肉圆60鹌鹑蛋.30） | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 香蕉 |
| 星期四 | 梅干菜煨肉 （腿肉90克梅干菜03克） | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋60克） | 红烧素鸡  （素鸡80克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期五 | 剁椒鱼块 （ 鱼块100克） | 宫爆 鸡 丁 （土豆60克鸡丁40克青椒10） | 胡葱烧豆腐 （胡葱20克豆腐100克） | 银鱼羮 （银鱼金针菇） | 酸奶 |