|  |
| --- |
| 第十八周（2024.01.02-2024.01.05）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期二 | 脆皮鸡排 （鸡排100克 ）  | 木须肉片 （木耳40克鸡蛋30肉片40克）  | 酸辣土豆丝 （土豆100克青椒10克) | 青菜面条汤（青菜面条） | 香菇菜包 |
|  星期三 | 红烧鸭腿 （鸭腿130克）  | 土豆肉片 （土豆80克肉片40克） | 大白菜粉丝 （白菜120克粉丝10克）  | 土豆粉肉丝汤 （土豆粉肉丝） | 酸奶 |
|  星期四 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克） | 三鲜丸子 （肉末70克西兰花30克） | 雪菜粉皮 （雪菜20克粉皮100克） | 红豆元宵汤 （红豆元宵） | 玉米 |
|  星期五 |  咕 咾 肉 （猪肉80克）  | 青椒香干肉丝 （青椒20香干40克肉丝40） |  白菜豆腐皮 （白菜100克豆腐皮30克） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 烧麦 |
|  |  |  |  |  |  |