|  |
| --- |
| 第十七周（2023.12.25-2023.12.29）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 脆皮鸡排 （鸡排100克 ）  |  咖喱肉 丁 （土豆80克肉丁40克）  | 麻辣豆腐 （肉末10克豆腐80） | 青菜面条汤（青菜面条） | 红糖馒头 |
|  星期二 |  咕 咾 肉 （猪肉80克）  | 土豆肉片 （土豆80克肉片40克） |  酸辣包菜 （包菜120克胡萝卜10克）  | 榨菜蛋汤 （榨菜鸡蛋） | 烧麦 |
|  星期三 | 清蒸全翅 （鸡翅120克） | 西芹鸭胗 （西芹80鸭胗40） |  酸辣土豆丝 （土豆100克青椒10克) | 红豆元宵汤 （红豆元宵） | 玉米 |
|  星期四 |  酱香鸭腿 （ 鸭腿120克） | 肉末粉丝 （肉末20克 粉丝80克） |  白菜豆腐皮 （大白菜100克豆腐） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 地瓜丸 |
|  |  |  |  |  |  |