|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第十九周（2024.01.08-2024.01.12）晚餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 脆皮炸鸡 （鸡块100克 ） | 咖喱肉丁 （土豆80克 肉丁40克） | 大白菜粉丝 （大白菜100克粉丝20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 蒸饺 |
| 星期二 | 百叶卷肉 （百叶20肉末80克） | 番茄鸡蛋 （番茄100克鸡蛋40克） | 虾米冬瓜 （虾米10克冬瓜100克） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 紫薯包 |
| 星期三 | 红烧大排 （大排100克） | 花菜鸡肉片 （花菜80鸡肉片40） | 青椒土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 红豆元宵汤 （红豆元宵） | 酸奶 |
| 星期四 | 象形翅 （象形翅2个） | 土豆肉片 （土豆80克 肉片40克） | 酸辣包菜 （包菜120克) | 青菜面条汤（青菜面条） | 地瓜丸 |
| 星期五 | 酸汤肥牛 （酸菜60肥牛60） | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块80克） | 肉末粉丝 （肉末10克粉丝80克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 玉米 |