|  |
| --- |
| 第二十周（2024.01.15-2024.01.19）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 红烧鸡腿 （鸡腿130克 ）  | 木须肉片 （木耳40克 鸡蛋30克肉片30克）  | 大白菜粉丝 （大白菜100克粉丝20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 香菇菜包 |
|  星期二 | 面筋塞肉 （油面筋10肉末80克）  | 椒盐鸡米花 （鸡米花80克洋葱40克） | 黄瓜粉皮 （黄瓜30克粉皮80克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 烧麦 |
|  星期三 |  香酥鸡排 （鸡排100克） | 花菜肉片 （花菜80肉片40） |  酸辣土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 红豆元宵汤 （红豆元宵） | 酸奶 |
|  星期四 | 红烧鸭腿 （鸭腿130克） | 土豆肉片 （土豆80克 肉片40克） | 青椒绿豆芽 （青椒20克绿豆芽100克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 绿茶饼 |
|  星期五  | 奥尔良翅根 （翅根2个）  | 烩三鲜 （丸子100克） | 肉末粉丝 （肉末10克粉丝80克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 玉米糕 |