|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一周（2024.02.21-2024.02.23）午餐  单位：克 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期三 | 红烧排骨 （排骨100克 ） | 木耳炒蛋 （木耳40鸡蛋40黄瓜20） | 毛白菜百叶 （毛白菜100百叶20） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 酸奶 |
| 星期四 | 红烧鸡腿 （鸡腿130克） | 三鲜丸子 （丸子40鹌鹑蛋20莴苣40） | 蒜泥油麦菜 （油麦菜120克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 蒸饺 |
| 星期五 | 红 烧 肉 （腿肉100克） | 花菜肉片 （有机花菜80克肉片40克） | 酸辣土豆丝 （土豆120克青椒10克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 酸奶 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |