健康饮食，从这里开始！



星期四

1. 面筋塞肉（81）
2. 红烧小素鸡（64）
3. 粉丝（30）肉沫（20）
4. 清炒大青菜（73）
5. 番茄（15）鸡蛋（15）汤

星期二

糖醋排骨（68）

青椒炒肉丝（42）

清炒黄芽菜（69）

黄瓜炒（53）鸡蛋（23）

豆腐（22）蛋汤（15）

**星期五**

1. **红烧翅根（75） 香蕉（165）**
2. **平菇（62）炒大蒜**
3. **鱼香（30）牛肉丝（15）**
4. **水芹（69）炒百叶丝（8）**
5. **香菇（8）汤圆（50）蛋（10）汤**

**第1周 单位克**

**星期一**

**1红烧翅中（60） 桔子（140）**

**2清炒靑菜（70）**

**3豆腐（58）烧肉沫（12）**

**4宫爆鸡丁（65）**

**5番茄（23）蛋（15）汤**

**星期三**

**1红烧肉（65）**

**2炒青菜（75）**

**3鸡菇（62）炒大蒜**

**4豆腐（60）肉沫（23）烧香菇**

**5小青菜（14）蛋（15）汤**