|  |
| --- |
| 第三周（2024.03.04-2024.03.08）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 香酥鸡排 （鸡排100克 ）  | 番茄炒蛋 （番茄80克.鸡蛋40克 ）  | 红汤百叶 （百叶80克木耳20） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
|  星期二 | 奥尔良鸡翅根 （鸡翅根2只）  | 甜不辣烧莴苣 （甜不辣60莴苣40克） |  三色包菜 （包菜120胡萝卜10克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 紫薯包 |
|  星期三 | 糯米肉圆 （糯米10肉末90克） | 豇豆肉丝 （豇豆80克肉丝40克 |  青椒黄豆芽 （黄豆芽100克青椒10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 地瓜丸 |
|  星期四 | 椒盐基围虾 （基围虾100克） |  生瓜炒蛋 （生瓜80克鸡蛋40克）  | 白菜粉丝 （大白菜100粉丝40） | 冬瓜海带汤（冬瓜海带） | 蒸饺 |
|  星期五 | 香辣鸭腿 （鸭腿120克） | 肉末豆腐 （肉末20豆腐80） |  青椒土豆丝 （青椒5克土豆120克5） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 玉米 |