|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第四周（2024.03.11-2024.03.15）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 ） | 黄瓜虾糕 （黄瓜80克.虾糕40克 ） | 胡萝卜香干 （胡萝卜80香干20） | 青菜面条汤（青菜面条） | 蒸饺 |
| 星期二 | 酸菜肥牛 （肥牛70克） | 土豆肉片 （土豆80克肉片40克） | 蒜泥包菜 （包菜120胡萝卜10克） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 红糖馒头 |
| 星期三 | 红烧大排 （大排100克） | 杏鲍菇炒蛋 （杏鲍菇80鸡蛋40） | 酸辣土豆丝 （土豆100克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 烧麦 |
| 星期四 | 香辣翅根 （翅根2只） | 生瓜肉片 （生瓜100克肉片40克） | 白菜油豆腐 （白菜100克油豆腐40克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 蒸饺 |
| 星期五 | 红烧鸭块 （鸭块120克） | 骨肉相连 （骨肉相连80） | 蒜泥空菜 （空菜120克） | 豆腐汤 （豆腐鸭血） | 香菇菜包 |