|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第五周（2024.03.18-2024.03.22）晚餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 卡茨鸡排 （鸡排100克） | 鱼香肉丝 （洋葱40肉丝40土豆40） | 萝卜素鸡 （白萝卜80素鸡40克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
| 星期二 | 红烧鸭腿 （鸭腿120克） | 土豆肉片 （土豆80克肉片40克） | 酸辣包菜 （包菜120胡萝卜10） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
| 星期三 | 酸菜鱼片 （酸菜40克鱼片80克） | 莴苣炒蛋 （莴苣80鸡蛋40） | 青椒土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 玉米 |
| 星期四 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克） | 番茄炒蛋 （番茄80克 鸡蛋40克） | 麻辣豆腐 （肉末10克豆腐100克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 沃柑 |
| 星期五 | 百叶卷肉 （百叶20克腿肉80克） | 骨肉相连 （骨肉相连） | 蒜泥花菜 （有机花菜120克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 蒸饺 |