|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第五周（2024.3.18-2024.03.22）午餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 鹌鹑蛋烧肉 （腿肉80 鹌鹑蛋40） | 肉末粉丝 （肉末20克粉丝80克） | 清炒菜苔 （菜苔120克） | 番茄蛋汤（番茄鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期二 | 红烧鸡腿 （鸡腿120克） | 三鲜丸子 （肉圆30鹌鹑蛋.30 西兰花20） | 大白菜油豆腐 （大白菜120克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 沃柑 |
| 星期三 | 椒盐扇子骨 （扇子骨130） | 芹菜香干肉丝 （芹菜20肉丝40香干40） | 雪菜粉皮 （雪菜20克粉皮100克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 酸奶 |
| 星期四 | 糖醋排骨 （排骨100克） | 玉米鸡丁 （玉米80克鸡丁40克） | 蒜 泥 生 菜  （生菜120克） | 榨菜鸡蛋汤（榨菜鸡蛋） | 香蕉 |
| 星期五 | 虾仁炒蛋 （虾仁30克鸡蛋60克） | 腐竹肉片 （腐竹80克肉片40克） | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 冬瓜海带汤（冬瓜海带） | 酸奶 |