|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第六周（2024.03.25-2024.03.29）晚餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 椒盐大排 （大排100克） | 鱼香肉丝 （洋葱40肉丝40土豆40） | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 紫薯包 |
| 星期二 | 脆皮炸鸡 （鸡块100克） | 藕炒肉片 （藕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 | 土豆牛肉 （土豆60克牛肉70克） | 莴苣炒蛋 （莴苣80鸡蛋40） | 肉末粉丝 （粉丝80克肉末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） | 土豆粉肉丸 （土豆粉60肉末60克） | 麻辣豆腐 （肉末10豆腐100克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 沃柑 |
| 星期五 | 口水鸡 （鸡块120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 |