|  |
| --- |
| 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 |