|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第七周（2024.04.01-2024.04.03）晚餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或点心 |
| 星期一 | 红烧鸡腿 （鸡腿120克） | 香干肉丝 （芹菜20肉丝40香干40） | 毛白菜木耳 （毛白菜100克木耳20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 紫薯包 |
| 星期二 | 孜然排条 （大排100克） | 洋葱炒蛋 （洋葱80克鸡蛋40克） | 咖喱土豆片 （土豆120胡萝卜10） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
| 星期三 | 清蒸肉圆 （肉末100克） | 豇豆肉丝 （豇豆60肉丝40） | 大白菜粉丝 （大白菜100粉丝20克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 玉米 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |