|  |
| --- |
| 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 |
|  |   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |