|  |
| --- |
| 第八周（2024.04.07-2024.04.12）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期日 |  椒盐小酥肉 （小酥肉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） | 卡通包 |
|  星期一 | 脆皮炸鸡 （鸡块100克）  | 藕炒肉片 （藕80克肉片40克） |  肉末粉丝 （粉丝80肉末10克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
|  星期二 | 土豆牛肉 （土豆60克牛肉70克）  | 土豆粉肉丸 （土豆粉60肉末60克） |  酸辣包菜 （包菜120胡萝卜10） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 沃柑 |
|  星期三 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克）  | 莴苣炒蛋 （莴苣80鸡蛋40） | 麻辣豆腐 （肉末10豆腐100克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
|  星期四 | 黄焖鸡块 （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 |
|  星期五 | 百叶卷肉 （百叶20肉末90） | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块） | 黄瓜粉皮 （黄瓜50粉皮50） | 榨菜鸡蛋汤（榨菜鸡蛋） | 冰红茶 |