|  |
| --- |
| 第十一周（2024.04.28-2024.04.30）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期日 |  红烧鸡腿 （鸡腿120克）  | 牛肉丸 （牛肉丸80克）  | 包菜粉丝 （包菜80克粉丝20） | 青菜面条汤（青菜面条） | 紫薯包 |
|  星期一 |  孜然小酥肉 （小酥肉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 |
|  星期二 |  奥尔良翅根 （鸡翅根120克） | 骨肉相连 （骨肉相连80克） | 红烧茄子 （茄子100克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 烧 麦 |
|  |   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |