|  |
| --- |
| 第十六周（2024.06.03-2024.06.07）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期一 |  卡茨鸡排 （鸡排100克）  | 咖喱肉丁 （肉丁40土豆80）  | 毛白菜百叶 （毛白菜100克百叶20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 蒸饺 |
|  星期二 | 椒盐基围虾 （基围虾90克） | 古老肉 （鸡米花80土豆40） |  包菜粉丝 （包菜80粉丝20）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
|  星期三 | 红烧鸡腿 （鸡腿130克）  | 土豆肉片 （土豆80肉片40） | 清炒黄瓜 （雪菜20粉皮100克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 烧麦 |
|  星期四 |  奥尔良翅根 （鸡翅根120克） | 撒尿肉丸 （肉末80克） | 蒜泥空心菜 （蒜泥50空心菜120克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 酸梅汤 |
|  星期五  | 酸菜鱼片 （鱼片70酸菜50）  | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块3个） | 葱油莴苣丝 （莴苣100胡萝卜10） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 地瓜丸 |