|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第三周（2024.09.18-2024.09.20）午餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或点心 |
| 星期三 | 红烧鸡腿 （鸡腿130克） | 黄瓜炒蛋 （鸡蛋40克黄瓜80克） | 麻辣豆腐 （豆腐130克） | 牛肉羮 （牛肉鸡蛋） | 冰红茶 |
| 星期四 | 土豆牛肉 （牛肉80克土豆40克） | 香干肉丝 （香干60克肉丝40） | 蒜泥空菜 （蒜泥5克空菜120克） | 番茄鸡蛋汤 （番茄鸡蛋） | 玉米糕 |
| 星期五 | 面筋塞肉 （肉末100克） | 玉米鸡丁 （玉米60克鸡丁40克） | 青菜油豆腐 （青菜120克油豆腐20克） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 蒸饺 |
| 星期三（晚） | 卡茨鸡排 （鸡排100克） | 鱼香肉丝 （肉丝40克土豆80克） | 毛白菜百叶 （毛白菜100克百叶20克） | 丝瓜蛋汤 （丝瓜鸡蛋） | 紫薯包 |
| 星期五（晚） | 奥尔良鸡翅根 （鸡翅根120克） | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋70克） | 雪菜粉皮 （粉皮100克雪菜20克） | 冬瓜海带汤（冬瓜海带） | 酸梅汤 |