|  |
| --- |
| 第四周（2024.09.23-2024.09.27）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 奥尔良翅根 （鸡翅根100克 ）  | 土豆肉片 （土豆80克 肉片40克）  | 雪菜粉皮 （粉皮100克雪菜10克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 酸梅汤 |
|  星期二 | 麻辣鸭块 （鸭块130克）  | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块3个） | 芹菜香干 （芹菜40克香干60克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
|  星期三 | 红烧大排 （大排100克） | 花菜肉片 （花菜80肉片40） |  青椒土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 玉米 |
|  星期四 | 脆皮炸鸡 （脆皮炸鸡2个） | 肉末蒸蛋 （肉末20克 鸡蛋80克） |  大白菜腐皮 （白菜100克豆腐皮20克) | 青菜面条汤（青菜面条） | 奶香馒头 |
|  星期五  | 古老肉 （肉片80克） | 鱼香肉丝 （土豆80克肉丝40克） | 清炒黄瓜 （黄瓜120克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 冰红茶 |