|  |
| --- |
| 第五周（2024.09.29-2024.09.30）午、晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期日 | 百叶结烧肉 （腿肉80百叶结40 ）  | 肉末蒸蛋 （肉末10克 鸡蛋80克）  | 青菜油面筋 （青菜100油豆腐20） | 冬瓜海带汤（冬瓜海带） | 冰红茶 |
|  星期一 | 红烧鸡腿 （鸡腿120克）  | 三鲜丸子 （花菜40克.肉末60克）  | 毛白菜百叶 （毛白菜100百叶20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 蒸饺 |
|  **星期日（晚餐）**  | 椒盐基围虾 （基围虾80克） | 咖喱鸡丁 （土豆80鸡丁40） | 蒜泥油麦菜 （油麦菜120蒜泥5克） | 青菜面条汤 （青菜面条） | 红糖馒头 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |