|  |
| --- |
| 第六周（2024.10.08-2024.10.12）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期二 | 红烧大排 （大排100克 ）  |  黄瓜炒蛋 （黄瓜80鸡蛋40）  | 大白菜油豆腐 （大白菜120油豆腐10） | 榨菜鸡蛋汤（榨菜鸡蛋） | 酸奶 |
|  星期三 | 麻辣鸡腿 （鸡腿120克）  | 宫爆鸡丁 （鸡丁40克.土豆60克 ）  | 毛白菜百叶 （毛白菜110百叶10） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 蒸饺 |
|  星期四 |  糖醋排骨 （排骨100克） | 木须肉片 （木耳40肉片40鸡蛋20） | 青菜香菇 （青菜100克香菇10克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 刀切馒头 |
|  星期五 | 土豆牛肉 （牛肉70克土豆40） | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋60克） | 西芹香干 （西芹60克香干40） | 娃娃菜蛋汤（娃娃菜鸡蛋） | 冰红茶 |
|  星期六  | 脆皮鸡排 （鸡排100克） | 三鲜丸子 （花菜40克肉末60克） | 包菜粉丝 （包菜60克粉丝40克） | 牛肉羮 （番茄牛肉） | 酸奶 |