|  |
| --- |
| 第六周（2024.10.08-2024.10.12）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期二 | 卡茨鸡排 （鸡排100克）  | 土豆肉片 （土豆80克肉片40克） | 胡萝卜豆干 （胡萝卜20白干80） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
|  星期三 | 红烧肉圆 （肉末90克）  | 骨肉相连 （骨肉相连80克） | 酸辣包菜 （包菜120胡萝卜10克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 玉米 |
|  星期四 | 奥尔良翅根 （鸡翅根2个） | 莴苣炒蛋 （莴苣80鸡蛋40） | 青椒土豆丝 （土豆100青椒10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 红糖馒头 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |