|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第七周（2024.10.14-2024.10.18）午餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或点心 |
| 星期一 | 红烧肉 （腿肉100克） | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块80克） | 大白菜豆皮 （大白菜100豆皮20） | 番茄鸡蛋汤 （番茄鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期二 | 黄焖鸡块 （鸡块120克） | 鱼香肉丝 （土豆40克肉丝40） | 韭菜绿豆芽 （韭菜20克绿豆芽100） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 烧麦 |
| 星期三 | 剁椒鱼块 （鱼块100克） | 三鲜丸子 （肉末60克花菜40） | 毛白菜面筋 （毛白菜120克面筋20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 冰红茶 |
| 星期四 | 红烧肉圆 （肉末90克） | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋70克） | 蒜 泥 油 麦 菜  （生菜120克） | 鸭血粉丝汤（鸭血粉丝） | 酸奶 |
| 星期五 | 酱香鸭腿 （鸭腿130克） | 土豆肉片 （土豆60克肉片40克） | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 牛肉羮 （牛肉鸡蛋） | 奶香馒头 |