|  |
| --- |
| 第七周（2024.10.14--2024.10.18）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期一 | 孜然小酥肉 （小酥肉100克）  |  藕炒肉片 （藕80克肉片40克）  | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 蒸饺 |
|  星期二 | 脆皮炸鸡 （鸡块100克）  | 咖喱鸡丁 （土豆60鸡丁40） |  酸辣包菜 （包菜100胡萝卜10）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 冰红茶 |
|  星期三 | 红烧大排 （大排100克） | 椒盐鸡米花 （鸡米花80洋葱20） | 蒜泥黄瓜 （黄瓜100克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 玉米 |
|  星期四 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克）  | 豇豆肉丝 （豇豆80肉丝40克） | 酸辣土豆丝 （土豆120克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 香菇菜包 |
|  星期五  | 咕咾肉 （ 腿肉80 克） | 骨肉相连 （骨肉相连） | 冬瓜木耳 （冬瓜100木耳10） | 金针菇蛋汤 （金针菇鸡蛋） | 紫薯包 |