|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |