|  |
| --- |
| 第八周（2024.10.21--2024.10.25）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期一 | 卡茨鸡排 （鸡排100克）  |  肉末茄子 （茄子80克肉末20克）  | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 奶香馒头 |
|  星期二 | 首尔炸鸡 （鸡块100克）  | 番茄炒蛋 （番茄60鸡蛋40） |  毛白菜油豆腐 （毛白菜100油豆腐20）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 冰红茶 |
|  星期三 | 椒盐基围虾 （基围虾90克） | 肉末蒸蛋 （鸡蛋70肉末20） | 青椒土豆丝 （青椒10土豆120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）  | 三鲜丸子 （肉末80菜心20克） | 麻辣豆腐 （豆腐120克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 卡通包 |
|  星期五  | 百叶卷肉 （百叶20腿肉80 克） | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块80克） |  蒜泥空菜 （蒜泥2空菜120） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 玉米糕 |