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