|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第八周（2023.10.21-2023.10.25）午餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 糖醋排骨 （排骨100克 ） | 莴苣炒虾糕 （莴苣80克虾糕40） | 白菜豆皮 （白菜100豆皮20） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期二 | 金针菇肥牛 （金针菇60肥牛70克） | 豇豆肉丝 （豇豆70克肉丝40） | 大烧百叶 （百叶80克） | 冬瓜海带汤（冬瓜海带） | 蒸饺 |
| 星期三 | 红烧大排 （大排100克） | 咖喱鸡丁 （鸡丁40克土豆60） | 青菜香菇 （青菜100香菇20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 香蕉 |
| 星期四 | 土豆牛肉 （土豆40克牛肉70克） | 肉末粉丝 （肉末20克粉丝60克） | 西芹香干 （西芹60香干60） | 榨菜蛋汤 （榨菜鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期五 | 红烧鸡腿 （鸡腿120克） | 鱼香肉丝 （土豆60克肉丝40克） | 蒜泥生菜 （蒜泥2克生菜120） | 牛肉羮 （牛肉番茄） | 红糖馒头 |