|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第九周（2024.10.28--2024.11.01）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） | 酱爆鸡丁 （ 土豆60鸡丁40） | 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） | 肉片素鸡 （素鸡60肉片40） | 酸辣包菜 （包菜100胡萝卜10） | 榨菜蛋汤 （榨菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
| 星期三 | 红烧大排 （大排100克） | 金针菇炒蛋 （金针菇60鸡蛋40） | 蒜泥黄瓜 （黄瓜100克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 烧麦 |
| 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） | 玉米 |
| 星期五 | 咕咾肉 （ 腿肉80 克） | 骨肉相连 （骨肉相连） | 雪菜粉皮 （粉皮100雪菜20） | 文思豆腐汤 （豆腐鸡蛋） | 刀切馒头 |