|  |
| --- |
| 第十周（2024.11.4-2024.11.08）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 ）  | 莴苣炒鸡蛋 （莴苣80克鸡蛋40）  | 白菜油豆腐 （白菜100油豆腐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）  | 雪菜粉皮 （粉皮90雪菜20） | 冬瓜海带汤（冬瓜海带） | 烧麦 |
|  星期三 | 红烧大排 （大排100克） | 玉米鸡丁 （鸡丁40克玉米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 | 萝卜牛肉 （白萝卜40克牛肉70） | 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） | 蒜泥空菜 （蒜泥2克空菜120） | 牛肉羮 （牛肉番茄） | 玉米糕 |