|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第十一周（2024.11--2024.11.15）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） | 咖喱鸡丁 （ 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） | 红糖馒头 |
| 星期二 | 脆皮炸鸡 （鸡块100克） | 肉末茄子 （茄子100肉末20） | 酸辣包菜 （包菜100胡萝卜10） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
| 星期三 | 红烧大排 （大排100克） | 肉末蒸蛋 （肉末20鸡蛋60） | 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） | 莴苣虾糕 （莴苣80虾糕40克） | 酸辣土豆丝 （土豆120克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 桔子 |
| 星期五 | 咕咾肉 （ 腿肉80 克） | 骨肉相连 （骨肉相连） | 大白菜油豆腐 （白菜100油豆腐20） | 文思豆腐汤 （豆腐鸡蛋） | 刀切馒头 |