|  |
| --- |
| 第十二周（2024.11.18--2024.11.22）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）  | 番茄炒蛋 （番茄80鸡蛋40）  | 青菜百叶 （青菜100克百叶20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 香蕉 |
|  星期二 | 面筋塞肉 （肉末80克）  |  黑椒鸡块 （黑椒鸡块80克）  |  毛白菜油豆腐 （毛白菜100油豆腐20）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 卡通包 |
|  星期三 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克）  | 玉米鸡丁 （玉米80克鸡丁40克） | 青椒土豆丝 （青椒10土豆120克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 紫薯球 |
|  星期四 | 麻辣鸭胗 （鸭胗80克芹菜20）  | 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） | 奶香馒头 |
|  星期五  | 脆皮炸鸡 （鸡块100 克） | 干锅花菜 （花菜80克肉片40克）  |  雪菜粉皮 （粉皮90雪菜20） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 桔子 |