|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第十二周（2024.11.18-2024.11.22）午餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 鹌鹑蛋烧肉 （腿肉80鹌鹑蛋 40） | 莴苣炒虾糕 （莴苣80克虾糕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 | 香辣鸡腿 （鸡腿120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） | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋70） | 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） | 肉末粉丝 （肉末20克粉丝60克） | 毛白菜百叶 （毛白菜100百叶20） | 平菇蛋汤 （平菇鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期五 | 黄焖鸡块 （鸡块130克） | 西芹香干肉丝 （西芹30克肉丝40香干30） | 蒜泥生菜 （蒜泥2克生菜120） | 牛肉羮 （牛肉番茄） | 玉米糕 |