|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第十四周（2024.12.02--2024.12.06）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） | 番茄炒蛋 （番茄80鸡蛋40） | 青菜香菇 （青菜100香菇20） | 青菜面条汤（青菜面条） | 紫薯球 |
| 星期二 | 红烧排骨 （排骨100克） | 咖喱鸡丁 （土豆80克鸡丁40） | 黄瓜烤肠 （黄瓜100烤肠10） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香蕉 |
| 星期三 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克） | 花菜肉片 （花菜80克肉片40克） | 青椒土豆丝 （青椒10土豆120克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 烧麦 |
| 星期四 | 韩式炸鸡 （鸡块100克） | 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） | 苹果 |