|  |
| --- |
| 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 |