|  |
| --- |
| 第十六周（2024.12.16--2024.12.20）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期一 | 黑椒鸡排 （鸡排100克）  |  咖喱鸡丁 （土豆80克鸡丁40）  | 青菜香菇 （青菜100香菇20） | 青菜面条汤（青菜面条） | 香蕉 |
|  星期二 | 卤水鸭胗 （鸭胗80克）  |  土豆肉片 （土豆70克肉片40） |  黄瓜香肠 （黄瓜100香肠10）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 紫薯球 |
|  星期三 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克）  | 豇豆肉丝 （豇豆70克肉丝40） | 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 | 红烧肉圆 （肉圆100克）  | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块80） | 芹菜百叶丝 （芹菜60克百叶40） | 青菜面条汤（青菜面条） | 红糖馒头 |
|  星期五 | 香酥辣子鸡 （鸡块120克） | 三鲜丸子 （肉末80莴苣20克） | 肉末萝卜 （肉末10萝卜120克） | 番茄蛋汤（番茄鸡蛋） | 桔子 |