|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第十八周（2024.12.30--2025.01.03）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） | 土豆肉丝 （土豆80肉丝40） | 肉末青菜 （青菜100肉末10） | 青菜面条汤（青菜面条） | 香菇菜包 |
| 星期二 | 清蒸肉圆 （腿肉100克） | 干锅花菜 （花菜80克肉片40） | 黄瓜香肠 （黄瓜100香肠10） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香蕉 |
| 星期四 | 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） | 地瓜丸 |
| 星期五 | 酱香鸭腿 （鸭腿130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） | 桔子 |
|  |  |  |  |  |  |