|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第十九周（2025.01.06--2025.01.10）晚餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或点心 |
| 星期一 | 酱香鸡腿 （鸡腿130克） | 干锅花菜 （花菜80肉片40） | 青菜香菇 （青菜120克香菇20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 刀切馒头 |
| 星期二 | 清蒸肉圆 （肉末100克） | 番茄炒蛋 （番茄90鸡蛋40） | 毛白菜油豆腐 （毛白菜100油豆腐20） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 卡通包 |
| 星期三 | 酱香大排 （大排100克） | 椒盐鸡米花 （鸡米花80克） | 青椒土豆丝 （青椒10土豆120） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 玉米 |
| 星期四 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克） | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块80克） | 酸辣包菜丝 （包菜120克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
| 星期五 | 脆皮炸鸡 （鸡块100 克） | 黄瓜香肠 （黄瓜100香肠20克） | 大白菜粉丝 （白菜90粉丝20） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 桔子 |