|  |
| --- |
| 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 |