|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第十九周（2025.01.06-2025.01.10）午餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期一 | 红烧大排 （大排100克） | 莴苣炒虾糕 （莴苣80克虾糕40） | 白菜油豆腐 （白菜100油豆腐20） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期二 | 麻辣鸭腿 （鸭腿120克） | 土豆肉片 （土豆80克肉片40） | 蒜泥生菜 （生菜120克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 玉米糕 |
| 星期三 | 土豆牛肉 （土豆40克牛肉70） | 肉末蒸蛋 （肉末10克鸡蛋70） | 青菜香菇 （青菜100香菇20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 香蕉 |
| 星期四 | 黄焖鸡块 （鸡块130克香菇15） | 三鲜丸子 （肉末80克花菜20克） | 韭菜绿豆芽 （绿豆芽100韭菜20） | 平菇蛋汤 （平菇鸡蛋） | 酸奶 |
| 星期五 | 百叶结烧肉 （腿肉90百叶结40） | 小瓜肉片 （小瓜80肉片40） | 毛白菜面筋 （毛白菜100面筋.20） | 牛肉羮 （牛肉番茄） | 红糖馒头 |