|  |
| --- |
| 第二十周（2025.01.13-2025.01.15）午餐、晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 |  红烧排骨 （排骨100克）  | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块80克）  | 青菜百叶 （青菜100油百叶20） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 酸奶 |
|  星期二 | 酱香鸡腿 （鸡腿130克） | 椒盐鸡米花 （鸡米花80克）  | 毛白菜油豆腐 （毛白菜100克油豆腐20） | 牛肉羮 （牛肉番茄） | 桔子 |
|  星期三 | 椒盐扇子骨 （扇子骨140克） | 番茄炒蛋 （番茄90克鸡蛋40克） | 酸辣土豆丝 （土豆120克） | 冬瓜排骨汤 （冬瓜排骨） | 香蕉 |
|  星期一（晚餐） | 脆皮鸡排 （鸡排100块） | 咖喱鸡丁 （土豆80克鸡丁40） | 清炒莴苣 （莴苣120克）  | 青菜面条汤（青菜面条） | 地瓜丸 |
|  星期二 （晚餐） | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克） | 鱼香肉丝 （土豆80克肉丝40） | 大白菜油面筋 （大白菜100克） | 红豆元宵汤（红豆元宵） | 香菇菜包 |