|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一周（2025.02.13-2025.02.14）午餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或酸奶或点心 |
| 星期四 | 鹌鹑蛋烧肉 （鹌鹑蛋40腿肉80） | 西芹鸭胗 （西芹80克鸭胗40） | 红烧粉丝 （粉丝80克） | 榨菜蛋汤 （榨菜鸡蛋） | 苹果 |
| 星期五 | 香辣鸭腿 （鸭腿130克） | 虾仁炒蛋 （虾仁20鸡蛋80克） | 蚝油生菜 （生菜140克） | 紫菜蛋汤 （榨菜鸡蛋） | 香菇菜包 |