|  |
| --- |
| 第四周（2025.03.03-2025.03.07）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 清蒸肉圆 （肉末80克 ）  | 黄瓜虾糕 （黄瓜70克.虾糕40克 ）  | 胡萝卜香干 （胡萝卜20香干60） | 南瓜银耳汤（南瓜银耳） | 三丁包 |
|  星期二 | 酸菜肥牛 （肥牛70克）  | 土豆肉片 （土豆80克肉片30克） | 蒜泥包菜 （包菜100胡萝卜10克）  | 蛋花汤 （鸡蛋） | 红糖馒头 |
|  星期三 | 红烧大排 （大排100克） | 杏鲍菇炒蛋 （杏鲍菇80鸡蛋40） | 酸辣土豆丝 （土豆100克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 山芋 |
|  星期四 | 香辣翅根 （翅根2只） | 生瓜肉片 （生瓜70克肉片30克） | 白菜油豆腐 （白菜100油豆腐10） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 蒸饺 |
|  星期五  | 咕咾肉 （鸡米花100克） | 撒尿肉丸 （肉丸80） | 蒜泥油麦菜 （油麦菜100克） | 豆腐汤 （豆腐鸭血） | 牛奶 |