|  |
| --- |
| 第五周（2025.3.10-2025.03.14）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 鹌鹑蛋烧肉 （腿肉70 鹌鹑蛋40）  | 干锅花菜 （花菜80肉片30）  | 炒青菜 （青菜100克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 牛奶 |
|  星期二 | 红烧鸡腿 （鸡腿130克）  | 三鲜丸子 （肉圆30鹌鹑蛋.30 西兰花20）  | 大白菜油豆腐 （大白菜100油豆腐10） | 肉末萝卜汤（肉末萝卜） | 香梨 |
|  星期三 | 土豆牛肉 （土豆40牛肉80） | 芹菜香干肉丝 （芹菜20肉丝30香干40） | 雪菜豆腐 （雪菜10克豆腐90克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 卡通包 |
|  星期四 | 香辣鸡翅根 （鸡翅根100克） | 虾仁炒蛋 （鸡蛋60虾仁20克） | 蒜 泥 生 菜 （生菜110克） | 蛋花汤（鸡蛋） | 香蕉 |
|   星期五 | 红烧仔排 （仔排100克） | 小瓜炒蛋 （小瓜60鸡蛋40） | 大白菜粉丝 （大白菜100粉丝20） | 冬瓜海带 | 牛奶 |