|  |
| --- |
| 第五周（2025.03.10-2025.03.14）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 |  卡茨鸡排 （鸡排100克）  | 鱼香肉丝 （洋葱40肉丝40土豆40）  | 萝卜素鸡 （白萝卜80素鸡40克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 烧麦 |
|  星期二 | 红烧鸭腿 （鸭腿120克）  | 土豆肉片 （土豆80克肉片40克） |  酸辣包菜 （包菜120胡萝卜10）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
|  星期三 | 红烧排骨 （排骨100克） | 莴苣炒蛋 （莴苣80鸡蛋40） | 青椒土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 牛奶 |
|  星期四 | 珍珠肉圆 （糯米20肉末80）  | 番茄炒蛋 （番茄80克 鸡蛋40克） | 麻辣豆腐 （肉末10克豆腐100克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 沃柑 |
| 星期五 | 红烧鸡腿（鸡腿120） | 鱼香肉丝 （洋葱20土豆40肉丝40） | 青菜百叶 （青菜100百叶20） | 南瓜银耳汤 | 小米糕 |