|  |
| --- |
| 第六周（2025.03.17-2025.03.21）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期一 |  |  |  |  |  |
|  星期二 | 清蒸肉肠 （肉肠80克）  | 玉米鸡丁 （玉米70鸡丁40克） |  红烧茄子 （茄子120克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 香菇菜包 |
|  星期三 | 土豆牛肉 （土豆60克牛肉70克）  | 黄瓜炒蛋 （黄瓜80鸡蛋40） | 肉末粉丝 （粉丝80克肉末10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 玉米 |
|  星期四 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克）  | 土豆肉片 （土豆80肉片40克） | 雪菜豆腐 （雪菜10豆腐100克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 牛奶 |
|  星期五  | 香炸鳕鱼排 （鱼排80克） | 豇豆肉丝 （豇豆70肉丝30） | 毛白菜面筋 （毛白菜100面筋10） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 蒸饺 |