|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第九周（2025.04.07-2025.04.11）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） | 三鲜章鱼丸 （章鱼丸80克木耳20） | 青菜面筋 （青菜100面筋20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 沙琪玛 |
| 星期二 | 卤水鸭胗 （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） | 蒸蛋糕 |
| 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） | 烧麦 |
| 星期四 | 香炸肉肠 （肉肠100克） | 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） | 牛奶 |
| 星期五 |  |  |  |  |  |