|  |
| --- |
| 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 |  |  |  |  |  |