|  |
| --- |
| 第十二周（2025.04.27-2025.04.29）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期日 | 脆皮鸡排 （鸡排100克）  | 黄瓜虾糕 （黄瓜70克.虾糕40克 ）  | 胡萝卜香干 （胡萝卜20香干60） | 南瓜银耳汤（南瓜银耳） | 沙琪玛 |
|  星期一 | 红烧鸡全翅 （鸡全翅100克）  | 土豆肉片 （土豆80克肉片30克） | 蒜泥菠菜 （菠菜100蒜泥5）  | 菠菜面条汤 （菠菜面条） | 牛奶 |
|  星期二 | 红烧排骨 （排骨120克） | 杏鲍菇炒蛋 （杏鲍菇80鸡蛋40） | 酸辣土豆丝 （土豆100克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 香蕉 |