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