|  |
| --- |
| 第十五周（2025.05.19-2025.05.23）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期一 |  红烧鸡腿 （鸡腿150克）  | 菠萝咕咾肉 （菠萝40锅包肉60）  | 毛白菜丸子 （毛白菜80克丸子40克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 华夫饼 |
|  星期二 | 奥尔良鸡翅 （鸡翅150）  | 黄瓜虾仁 （黄瓜70虾仁40） |  糖醋藕片 （藕100胡萝卜10）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 牛奶 |
|  星期三 |  清蒸肉肠 （肉肠150克） | 水煮肉片 （黄豆芽60肉片40） | 大白菜粉丝 （大白菜100粉丝20克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 蒸蛋糕 |
|  星期四 |  红烧排骨 （仔排120克） |  番茄炒蛋 （番茄80鸡蛋40克） |  清炒西兰花 （西兰花100克） |  豆腐汤 （豆腐鸡蛋） | 牛奶 |
|  星期五 |  孜然小酥肉 （小酥肉100克） |  三鲜丸子 （丸子100克） | 青菜香菇 （青菜100香菇20） | 青菜面条汤（青菜面条）  | 苹果 |