|  |
| --- |
| 第十六周（2025.05.26-2025.05.30）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期一 | 盐水鸭胗 （鸭胗130克）  | 椒盐鸡米花 （鸡米花100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 |
|  星期二 | 红烧鸡全翅 （鸡全翅100克） |  土豆牛肉 （土豆80克牛肉40克） | 蒜泥油麦菜 （菠菜100蒜泥5）  | 青菜面条汤 （青菜面条） | 牛奶 |
|  星期三 | 红烧大排 （大排100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） | 蒸蛋糕 |
|  星期四 | 奥尔良翅中 （翅中120克）  | 百叶肉丝 （百叶60肉丝40克）  | 清炒黄瓜 （黄瓜120克）  | 青菜面条汤 （青菜面条） | 牛奶 |
|  星期五 | 蒜香排骨 （仔排120克）  | 木耳炒蛋 （木耳40克鸡蛋60）  | 蒜泥小瓜 （小瓜100克）  | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 华夫饼 |