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