|  |
| --- |
| 第十七周（2025.06.03-2025.06.06）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期二 | 奥尔良翅中 （翅中120克）  | 水煮肉片 （豆芽80克肉片40克） |  清炒西兰花 （西兰花90红椒20）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 蒸蛋糕 |
|  星期三 | 香酥鸡排 （鸡排100克） | 莴苣炒蛋 （莴苣80鸡蛋40） | 青椒土豆丝 （土豆100克青椒10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 牛奶 |
|  星期四 | 香炸肉肠 （肉肠150克）  | 番茄炒蛋 （番茄80克 鸡蛋40克） | 芹菜香干 （芹菜30克香干80克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 沙琪玛 |
|  星期五 | 椒盐小酥肉 （小酥肉100克） | 土豆牛肉 （土豆60克牛肉60） | 蒜泥生菜 （生菜120克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 西瓜 |