|  |
| --- |
| 第十八周（2025.06.09-2025.06.13）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期一 | 清蒸肉肠 （肉肠150克）  | 菠萝古老肉 （肉片70菠萝40克） |  青菜香菇 （青菜100香菇20）  | 银鱼羮 （银鱼鸡蛋） | 华夫饼 |
|  星期二 |  红烧排骨 （排骨130克） | 黄瓜炒蛋 （黄瓜80鸡蛋40） | 清炒娃娃菜 （娃娃菜80） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 牛奶 |
|  星期三 | 奥尔良翅中 （鸡翅120克）  | 土豆牛肉 （土豆80牛肉40克） | 雪菜绿豆芽 （雪菜10绿豆芽100克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 苹果 |
|  星期四 | 麻辣鸭胗 （鸭胗2个） | 豇豆肉丝 （豇豆70肉丝30） | 蒜泥油麦菜 （油麦菜110克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 西瓜 |
|  星期五  | 酱香鸡全翅 （鸡全翅120克） | 番茄炒蛋 （番茄80鸡蛋40） | 毛白菜面筋 （毛白菜100面筋10） | 南瓜银耳汤（南瓜银耳） | 沙琪玛 |