|  |
| --- |
| 第十九周（2025.06.15.16.17.）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期日 | 卡茨鸡排 （鸡排100克）  | 鱼香肉丝 （肉丝40克土豆60克）  | 毛白菜百叶 （毛白菜100百叶 20） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 牛奶 |
|  星期一 | 红烧仔排 （仔排120克）  | 茭白炒鸡蛋 （茭白60克鸡蛋40）  | 韭菜绿豆芽 （韭菜10绿豆芽100） | 番茄鸡蛋 （番茄鸡蛋） | 香梨 |
|  星期二 | 清蒸肉肠 （肉肠150克）  | 金针菇肥牛 （金针菇60肥牛60） | 青菜面筋 （青菜120克面筋20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 牛奶 |