|  |
| --- |
| 第十九周（2025.06.15-2025.06.19）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期日 | 盐水鸭胗 （鸭胗130克）  | 宫爆鸡丁 （土豆60鸡丁40克）  | 胡萝卜香干 （胡萝卜20香干60） | 南瓜银耳汤（南瓜银耳） | 西瓜 |
|  星期一 | 红烧鸡腿 （鸡腿130克）  | 菠萝咕咾肉 （肉片70克菠萝50克） | 蒜泥空菜 （空菜110蒜泥5）  | 青菜面条汤 （青菜面条） | 牛奶 |
|  星期二 | 椒盐扇子骨 （扇子骨160） | 番茄炒蛋 （番茄80克鸡蛋60） | 酸辣土豆丝 （土豆100克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 蒸蛋糕 |
|  星期三 | 奥尔良翅中 （翅中120克）  | 土豆牛腩 （土豆60牛腩80克）  | 清炒黄瓜 （黄瓜120克）  | 冬瓜排骨汤 （冬瓜排骨） | 牛奶 |
|  星期四 | 蒜香排骨 （仔排120克）  | 茭白毛豆虾仁 （茭白40克虾仁60）  | 香菇青菜 （青菜100克香菇20）  | 牛肉羮 （番茄牛肉） | 苹果 |