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