|  |
| --- |
| 第二十周（2025.06.22.23.24.25.26.27.30）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或酸奶或点心 |
|  星期日 | 鹌鹑蛋烧肉 （鹌鹑蛋40五花肉80 ）  | 番茄炒蛋 （鸡蛋60克 番茄80克）  | 上汤苋菜 （苋菜120克皮蛋40克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 牛奶 |
|  星期一 | 红烧鸡腿 （鸡腿130克）  | 水煮肉片 （肉片60黄豆芽60克）  | 青菜香菇 （青菜100克香菇20克） | 番茄蛋汤（ 番茄鸡蛋） | 西瓜 |
|  星期二 | 椒盐扇子骨 （扇子骨160克） | 茭白毛豆虾仁 （茭白60虾仁40） | 蒜泥西兰花 （西兰花100克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 香蕉 |
|  星期三 | 红烧排骨 （排骨120克） | 丝瓜炒蛋 （丝瓜60克鸡蛋40克） | 蒜 泥 空 菜 （空菜120克） | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 牛奶 |
|  星期四 | 奥尔良翅中 （翅中130） | 花菜肉片 （花菜80克肉片40克） | 毛白菜油豆腐 （毛白菜100油豆腐20） | 银鱼羮 （银鱼百叶） | 西瓜 |
|  星期五 | 椒盐基围虾 （基围虾90克） | 回锅肉片 （土豆60肉片60） | 清炒黄瓜 （黄瓜100克） | 牛肉羮 （番茄牛肉） | 苹果 |
|  星期一 | 椒盐排骨 （排骨120克） | 咖喱鸡丁 （土豆60鸡丁60克） | 清炒娃娃菜 （娃娃菜100克） | 红豆元宵汤 （红豆元宵） | 西瓜 |