|  |
| --- |
| 第二周（2025.09.08-2025.09.12）午餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或牛奶 |
|  星期一 | 糖醋排骨 （排骨100克）  | 黑椒鸡块 （黑椒鸡块80克）  | 青菜百叶 （青菜100百叶20） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 牛奶 |
|  星期二 | 黄焖鸡块 （鸡块120克）  | 虾仁炒蛋 （木耳20虾仁40鸡蛋40） | 酸辣包菜丝 （胡萝卜10克包菜100克） | 冬瓜排骨汤（冬瓜排骨） | 香蕉 |
|  星期三 | 红烧蹄髈 （蹄髈120克） | 宫保鸡丁 (土豆60克鸡丁40克） | 大白菜腐皮 （大白菜100克腐皮20克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 牛奶 |
|  星期四 | 香辣鸡翅 （鸡翅中2个） |  杏鲍菇炒蛋 （杏鲍菇80鸡蛋50克） | 芹菜香干 （芹菜20克香干80克） | 蚕豆瓣鸡蛋汤（蚕豆瓣鸡蛋） | 苹果 |
|  星期五 | 百叶结煨肉 （腿肉90克百叶结40克） | 花菜肉片 （花菜60克肉片40克） | 清炒黄瓜 （黄瓜100克） | 牛肉羮 （牛肉番茄） | 牛奶 |