|  |
| --- |
| 第二周（2025.09.08-2025.09.12）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期一 | 清蒸肉肠 （肉肠100克）  | 玉米鸡丁 （玉米70鸡丁40克） |  红烧茄子 （茄子120克）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 华夫饼 |
|  星期二 | 土豆牛肉 （土豆60克牛肉70克）  | 黄瓜炒蛋 （黄瓜80鸡蛋40） | 肉末娃娃菜 （娃娃菜80肉末10克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 牛奶 |
|  星期三 | 奥尔良翅根 （鸡翅根120克）  | 土豆肉片 （土豆80肉片40克） | 雪菜豆腐 （雪菜10豆腐100克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 蒸蛋糕 |
|  星期四 | 玉米排骨 （玉米20排骨100） | 豇豆肉丝 （豇豆70肉丝30） | 红烧小素鸡 （素鸡80克） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 牛奶 |
|  星期五  | 酱香鸡全翅 （鸡全翅120克） | 番茄炒蛋 （番茄80鸡蛋40） | 毛白菜面筋 （毛白菜100面筋10） | 南瓜银耳汤（南瓜银耳） | 沙琪玛 |