|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第三周（2025.09.15-2025.05.19）午餐 | | | | | |
| 日期 | 大荤 | 小荤 | 蔬菜 | 汤 | 水果或牛奶 |
| 星期一 | 脆皮鸡排 （鸡排100克 ） | 莴苣炒肉片 （莴苣80克肉片40） | 白菜油豆腐 （白菜100油豆腐20） | 番茄蛋汤 （番茄鸡蛋） | 牛奶 |
| 星期二 | 山药烧排骨 （山药20仔排100） | 咖喱鸡丁 （土豆80克鸡丁40） | 三色黄豆芽 （黄豆芽100克） | 紫菜鸡蛋汤（紫菜鸡蛋） | 酥梨 |
| 星期三 | 酸汤肥牛 （金针菇40肥牛80） | 生瓜肉片 （肉片40克生瓜80） | 青菜面筋 （青菜100面筋10克） | 常州豆腐汤（豆腐百叶鸭血） | 牛奶 |
| 星期四 | 麻辣鸡腿 （鸡腿130克） | 鱼香肉丝 （土豆40克肉丝40） | 西芹香干 （西芹70香干40） | 冬瓜排骨汤 （冬瓜排骨） | 香蕉 |
| 星期五 | 红烧牛肉 （牛肉80克土豆40克） | 番茄炒蛋 （番茄80克鸡蛋60） | 蒜泥油麦菜 （蒜泥5油麦菜100） | 三丝银鱼羮 （银鱼鸡蛋） | 牛奶 |