|  |
| --- |
| 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 |