|  |
| --- |
| 第三周（2025.09.15-2025.09.19）晚餐  |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或点心 |
|  星期一 |  红烧鸡腿 （鸡腿120克）  | 香干肉丝 （芹菜20肉丝40香干40）  | 毛白菜木耳 （毛白菜100克木耳20克） | 青菜面条汤（青菜面条） | 华夫饼 |
|  星期二 | 鸡米花 （鸡米花100克）  | 黄瓜虾仁炒蛋 （黄瓜60虾仁20鸡蛋40） |  咖喱土豆片 （土豆100胡萝卜10）  | 紫菜蛋汤 （紫菜鸡蛋） | 蒸蛋糕 |
|  星期三 |  清蒸肉肠 （肉肠100克） | 水煮肉片 （黄豆芽60肉片40） | 大白菜粉丝 （大白菜100粉丝20克） | 红豆元宵汤（红豆小元宵） | 牛奶 |
|  星期四 |  红烧排骨 （排骨120克） |  番茄炒蛋 （番茄80鸡蛋40克） |  清炒西兰花 （西兰花100克） |  豆腐汤 （豆腐鸡蛋） | 牛奶 |
|  星期五 |  孜然小酥肉 （小酥肉100克） |  撒尿肉丸 （丸子100克） |  麻辣豆腐 （豆腐100克） | 青菜面条汤（青菜面条）  | 蛋黄派 |