|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |