|  |
| --- |
| 第五周（2025.09.28-2025.09.30）午餐、晚餐 |
|  日期 |  大荤 |  小荤  |  蔬菜 |  汤 |  水果或牛奶 |
|  星期日 | 百叶结烧肉 （腿肉80百叶结40 ）  | 肉末蒸蛋 （肉末10克 鸡蛋80克）  | 青菜油面筋 （青菜100油豆腐20） | 冬瓜海带汤（冬瓜海带） | 牛奶 |
|  星期一 | 红烧鸡腿 （鸡腿120克）  | 三鲜丸子 （花菜40克.肉末60克）  | 毛白菜百叶 （毛白菜100百叶20） | 常州豆腐汤 （豆腐百叶鸭血） | 酥梨 |
|  星期二  | 椒盐基围虾 （基围虾80克） | 宫爆鸡丁 （土豆80鸡丁40） | 蒜泥油麦菜 （油麦菜100蒜泥5克） | 青菜面条汤 （青菜面条） | 牛奶 |
|  星期日（晚餐） | 椒盐小酥肉 （小酥肉100克） | 花菜肉片 （花菜80肉片40） | 大白菜粉丝 （白菜100粉丝20） | 红豆元宵汤 （红豆元宵） | 沙琪玛 |
|  星期一（晚餐） | 红烧大排 （大排100克） | 黄瓜炒蛋 （黄瓜80克鸡蛋40） | 云丝花生 （花生30云丝40） | 青菜面条汤 （青菜面条） | 牛奶 |
|  |  |  |  |  |  |