

**2023.10.7—2023.10.13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **星期六** | **星期日** | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **早餐** | **A: 豆浆，粥，鸡蛋香菇菜包 粢饭糕** | **A: 豆浆，粥，鸡蛋****鲜肉小馄饨 葱油饼** | **A: 豆浆，粥，鸡蛋****肉包 千层饼** | **A: 豆浆，粥，鸡蛋烧卖 蛋糕** | **A: 豆浆，粥，鸡蛋春卷 赤豆卷** | **A: 豆浆，粥，鸡蛋南瓜饼 蟹壳黄** | **A: 豆浆，粥，鸡油条 咸大饼** |
| **B: 炒青菜、素鸡****蚝油牛肉面**  | **B: 炒菠菜****炸酱面 素肠鸡片** | **B: 炒杭白菜****炒酱面 咸菜肉丝** | **B: 炒青菜****京酱肉丝面 荷包蛋** | **B: 炒牛心菜****酸豇豆 双菇肉片面**  | **B: 炒青菜、宫保鸡丁面 榨菜肉丝**  | **B: 炒菠菜****炒酱面 素肠鸡片** |
| **午餐** | **椒盐大排 川芹腿排****咸菜粉皮 肉糜蒸蛋****奶香刀切 炒青****意大利肉酱面****番茄土豆卷心菜汤** | **杏鲍菇牛肉粒** **炸鳕鱼柳 肉糜豆腐****土豆泥 花开富贵糕****杭白菜 酱油炒饭****鱼丸裙带汤** | **彩椒炒虾仁** **京酱肉丝 炸鱼饼****玉米棒 花菜肉片****葱油黄瓜 三丝炒河** **罗宋汤** | **黑胡椒鸡块 糖醋小排青椒豆芽 白菜木耳****回锅肉 韩式炒年糕****双档****油豆腐粉丝榨菜汤** | **骨肉相连 红烧大排****咸菜目鱼 番茄炒蛋****蒸山芋 牛心菜** **扬州炒饭 小排土豆汤** | **炸猪排 红烧翅根****宫保肉丁 炒菠菜****葱油西葫芦** **干锅培根洋葱****红枣玉米花卷** **扁尖冬瓜汤** | **油豆腐烧肉** **咖哩土豆鸡根****藕夹 葱油黄豆芽****虾饼 青菜杏鲍菇三丝炒面番茄蛋汤** |
| **水果** | **香蕉** | **香梨** | **酸奶** | **香梨** | **香蕉** | **苹果** | **香蕉** |
| **晚餐** | **肉圆烤蛋 炸鱼排****四喜烤麸 冬瓜咸肉扁尖 三鲜烧卖 牛心菜蒸山芋** **荠菜肉丝豆腐羹** | **川香鸡柳 鱼香肉丝****锅包肉 绿豆芽鸡丝****咖哩土豆 炒豇豆****荠菜肉丝炒年糕** **冬瓜咸肉汤** | **红烧肉圆 烤鸭胸****甜椒杏鲍菇鸡片** **肉糜豆腐 素鸡炒白菜炒生菜奶 油蘑菇焗饭三丝羹** | **小酥肉 鸭根香干****奥尔良鸡肉披萨 米苋番茄炒蛋 炒青菜 意大利肉酱面****罗宋汤** | **香辣大鸡块杏鲍菇****猪柳 虾仁炒蛋****蒸玉米 葱油黄瓜****芹菜肉丝 三丝炒米粉番茄蛋汤** | **肉糜蒸蛋 香辣蟹****肉多多烤肠 炒青菜****鱼香茄子 三鲜烧麦****白菜炒年糕****榨菜肉丝蛋汤** | **/** |
| **水果** | **香梨** | **苹果** | **苹果** | **苹果** | **酸奶** | **香梨** |  |