

本菜单将于 **2023 年 9 月 11 日星期一** 实施。

餐点由鸿运 (Lucky Kitchen) 准备。可能偶尔会替换。

第一周

| 膳食组成 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 星期五 | 周六 |
|------|----------------|---------|---------|--------|----------------|-------|
| 主菜 | 椒盐虾 | 湖南鸡 | 虾配蒸鸡蛋 | 猪肉豆腐 | 虾配毛豆香菇 | 木须猪肉 |
| 汤 | 云吞汤 | 白菜香菇豆腐汤 | 酸辣汤 | 海带蛋花汤 | 鸡肉蔬菜汤 | 鸡肉玉米汤 |
| 配菜 | 青豆沙拉 | 红薯米饭 | 番茄沙拉 | 酸甜黄瓜沙拉 | 蚝油西兰花 | 芝麻南瓜 |
| | 烤红薯和土豆 | 柑橘 | 青豆/红豆米饭 | 水煮土豆 | 7 种谷物 豆子和米饭 | 全麦煎饼 |
| | 什锦新鲜水果 (葡萄) | ----- | 什锦甜瓜 | 桃子丁 | 什锦新鲜水果 (葡萄) | 炒包菜 |
| 乳制品 | 钙酸奶 | 2% 牛奶 | 钙酸奶 | 2% 牛奶 | 钙酸奶 | 钙酸奶饮料 |

第 2 周

| 膳食组成 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 星期五 | 周六 |
|------|---------|----------------|---------|---------------|--------|-------|
| 主菜 | 豆腐番茄牛肉 | 豆腐蒸鱼 | 胡萝卜炖牛肉 | 姜葱鸡 | 青豆蒸虾 | 西兰花牛肉 |
| 汤 | 白菜香菇豆腐汤 | 酸辣汤 | 鸡肉玉米汤 | 海带蛋花汤 | 云吞汤 | 海鲜豆腐汤 |
| 配菜 | 番茄沙拉 | 炒茄子 | 酸甜黄瓜沙拉 | 西兰花沙拉 | 白菜蘑菇三鲜 | 什锦蔬菜 |
| | 青豆/红豆米饭 | 7 种谷物 豆子和米饭 | 青豆/红豆米饭 | 红薯米饭 | 烤红薯和土豆 | 板栗米饭 |
| | 什锦甜瓜 | 桃子丁 | ----- | 什锦水果丁 (葡萄) | 什锦甜瓜 | 柑橘 |
| 乳制品 | 钙酸奶 | 2% 牛奶 | 钙酸奶饮料 | 2% 牛奶 | 钙酸奶 | 2% 牛奶 |

第三周

| 膳食组成 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 星期五 | 周六 |
|------|----------------|-------|-------|--------------|----------------|---------|
| 主菜 | 湖南猪肉 | 虾仁炖豆腐 | 青豆蒸肉 | 洋葱咖喱牛肉 | 白菜鱼柳 | 大白菜香菇肉丸 |
| 汤 | 鸡肉玉米汤 | 酸辣汤 | 白菜豆腐汤 | 鸡肉蔬菜汤 | 云吞汤 | 海带蛋花汤 |
| 配菜 | 7 种谷物 豆子和米饭 | 蚝油西兰花 | 荞麦面沙拉 | 炒西葫芦和 西兰花 | 炒白菜 | 白菜蘑菇三鲜 |
| | 什锦新鲜水果 (葡萄) | 芝麻南瓜饭 | ----- | 水煮土豆 | 青豆/红豆米饭 | 红薯米饭 |
| | ----- | 什锦甜瓜 | ----- | 柑橘 | 什锦新鲜水果 (葡萄) | ----- |
| 乳制品 | 钙酸奶 | 钙酸奶 | 钙酸奶饮料 | 2% 牛奶 | 钙酸奶 | 钙酸奶饮料 |

第 4 周

| 膳食组成 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 星期五 | 周六 |
|------|----------|------------|----------|---------|------------|------------|
| 主菜 | 西兰花鸡肉 | 牛肉蘑菇三鲜 | 番茄蛋 & 茄子 | 椒盐鸡 | 湖南牛肉 | 蘑菇鸡三重奏 |
| 汤 | 海鲜 & 豆腐汤 | 酸辣汤 | 白菜香菇豆腐汤 | 海带蛋花汤 | 海鲜豆腐汤 | 云吞汤 |
| 配菜 | 炒西葫芦和西兰花 | 青豆沙拉 | 毛豆和香菇 | 炒辣椒和洋葱 | 板栗米饭 | 番茄沙拉 |
| | 板栗米饭 | 7 种谷物豆子和米饭 | 荞麦面沙拉 | 青豆/红豆米饭 | 什锦新鲜水果(葡萄) | 红薯饭 |
| | 什锦甜瓜 | 柑橘 | 桃子丁 | ----- | ----- | 什锦新鲜水果(葡萄) |
| 乳制品 | 钙酸奶 | 2% 牛奶 | 钙酸奶 | 钙酸奶饮料 | 钙酸奶 | 2% 牛奶 |