

本菜单将于**2024年5月20日**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	湖南鸡和豆腐	虾配蒸鸡蛋	猪肉豆腐	虾配毛豆香菇	白菜鱼柳
汤	蔬菜豆腐汤	海鲜豆腐汤	酸辣汤 (微辣)	紫菜蛋花汤	鸡肉蔬菜汤	馄饨汤
配菜	番茄鸡蛋	什锦炒菜	四季豆炒洋葱	青椒土豆	猪肉捞面	炒茄子
	红豆和绿豆米饭	杂粮饭	板栗米饭	白米饭	白米饭	南瓜饭
	新鲜水果	甜瓜	新鲜水果	甜瓜	新鲜水果	甜瓜
乳制品	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶

## 第2周

膳食组成	周一	周二	周三	周四	星期五	周六
主菜	番茄豆腐牛肉	豆腐蒸鱼	葱姜鸡	雪豆竹笋炒虾	咖喱牛肉炖 胡萝卜洋葱	西兰花炒牛肉
汤	海鲜豆腐汤	酸辣汤（微辣）	紫菜蛋花汤	鸡肉玉米汤	鸡肉蔬菜汤	馄饨汤
配菜	香港炒面	新加坡米粉	番茄炒蛋	白菜蘑菇三拼	洋葱炒土豆	炒茄子
	红薯米饭	白米饭	杂粮饭	板栗米饭	白米饭	绿豆和红豆米饭
	新鲜水果	甜瓜	新鲜水果	甜瓜	新鲜水果	甜瓜
乳制品	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶

### 第三周

膳食组成	周一	周二	周三	周四	星期五	周六
主菜	回锅肉	蒸鱼豆腐煲	湖南猪肉和豆腐	西兰花炒鸡肉	胡萝卜炖牛肉	肉丸白菜香菇
汤	玉米蔬菜汤	酸辣汤（微辣）	紫菜蛋花汤	白菜豆腐汤	馄饨汤	鸡肉玉米汤
配菜	新加坡米粉	四季豆炒洋葱	什锦蔬菜	炒茄子	洋葱炒西葫芦	白菜蘑菇三拼
	绿豆和红豆米饭	杂粮饭	板栗米饭	红薯米饭	白米饭	南瓜米饭
	新鲜水果	甜瓜	新鲜水果	甜瓜	新鲜水果	甜瓜
乳制品	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶

## 第4周

膳食组成	周一	周二	周三	周四	星期五	周六
主菜	三拼蘑菇炒鸡肉	雪豆竹笋炒牛肉	豆腐炖虾	椒盐鸡	湖南牛肉炒香菇豆腐	四季豆炒猪肉
汤	白菜豆腐汤	酸辣汤（微辣）	紫菜蛋花汤	馄饨汤	鸡肉玉米汤	海鲜豆腐汤
配菜	青椒洋葱炒蛋	洋葱炒土豆	炒茄子	番茄炒蛋	什锦蔬菜	虾捞面
	绿豆和红豆米饭	白米饭	杂粮饭	板栗米饭	红薯米饭	白米饭
	新鲜水果	甜瓜	新鲜水果	甜瓜	新鲜水果	甜瓜
乳制品	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶	钙酸奶