**周一**

**午饭：香菇➕秋葵➕牛肉炒饭**

**晚饭：西兰花➕蘑菇➕带子，粥或者面条**

**周二：**

**南瓜➕银鳕鱼粥➕绿叶蔬菜一种**

**晚饭：馄饨**

**周三**

**中午：虾➕蔬菜➕米饭**

**晚饭：骨头汤➕饭**

**汤里加点蔬菜**

**周四**

**中午：鸡腿肉➕清炒西兰花➕米饭**

**晚上：三文鱼粥（可加香菇，芦笋）**

**周五：**

**土豆胡萝卜牛肉盖饭**

**晚饭：虾➕蔬菜（丝瓜，冬瓜之类）➕米饭/面条**