

周四：

早餐：鸡蛋一个（全蛋），豆浆一杯  
早上加餐：香蕉一个  
午餐：米饭一份，青菜一份，清蒸鱼一份  
晚餐：米饭一份，西红柿炒蛋一份，青菜一份  
晚上加餐：苹果一个  
运动：当天总计步行一万两千步

周五：

早餐：鸡蛋一个（全蛋），肠粉一份  
午餐：米饭一份，黄豆猪蹄一份，煎蛋一个  
下午加餐：甜点（豆沙包）一个  
晚餐：二饭套餐（米饭+青菜+鸡腿）  
运动：步行两万步，包括跑步三公里

周六：

早餐：小笼包一份，猪肉饼一个，豆浆一杯  
午餐：米饭一份，青菜一份，汤一份，辣子鸡一份  
晚餐：鸡肉石锅饭一份，加汤  
运动：步行九千一百二十步

周日：

早餐：鸡蛋一个，豆浆一杯，馒头一个  
午餐：炸酱面一份  
晚餐：玉米一根，八宝粥一碗  
晚上加餐：苹果一个，沙琪玛两枚  
运动：步行六千三百步

周一：

早餐：燕麦粥一碗（宿舍自己冲），西红柿一只（大），豆浆一杯  
午餐：酸辣粉一份  
下午加餐：香蕉一根  
晚餐：米饭一份，辣子鸡一份，豉油鸡一份，青菜一份  
运动：下午体育课两节，步行共计一万三千步

周二：

早餐：馒头一个，肠粉一份，豆浆一杯  
午餐：烧卖六个，套餐（米饭+包菜炒粉丝+青菜）  
晚餐：米饭+青菜+豆腐+木耳炒鸡肉  
晚上加餐：辣条一包  
运动：跑步二十分钟，步行共计一万七千零二十步