

第十七周食谱（12月27—12月30日）

周日	红烧狮子头	孜然鱼丸	尖椒土豆片
周一	鸡块炖土豆	麻辣豆腐	肉丁玉米粒
周二	红烧肉豆腐扣	麻辣烫	木耳炒肉
周三	土豆烧牛肉	肉炒黄豆芽	圆葱炒肉