

第一周食谱（3月1日—3月5日）

周一	中午	锅包肉	水煮肉片	土豆炖南瓜
周二	中午	鸡块蘑菇粉	地三鲜	肉皮黄豆芽
周三	中午	咖喱牛肉	麻辣烫	香肠炒瓜片
周四	中午	溜肉段	孜然鱼丸	绿豆芽炒韭菜
周五	中午	蚝油鸭腿	干煸薯条	麻婆豆腐