**第十六周一周食谱（**12**月**17**日~**12**月**21**日）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早点** | **午餐** | **午点** |
| **星期一** | 牛 奶、饼干 | 蛋饺 青菜 百页肉末 猪血 豆渣饼 杏胞菇汤 水 果 |  黄豆 白粥 |
| **星期二** | 牛 奶、饼干 | 豆腐 甘蓝菜 排骨 白萝卜汤 | 青菜 花生 赤豆 肉末 粥 |
| **星期三** | 牛 奶、饼干 | 素鸡 莴苣 肉片 菠菜 鹌鹑蛋 肉皮 秀珍菇 汤水 果 |  蛋 糕 |
| **星期四** | 牛 奶、饼干 | 红烧肉 白菜 油丝 冬瓜 肉末 海带汤 | 青菜 肉末面 条 |
| **星期五** | 牛 奶、饼干 | 鸡腿 土豆 肉末菜椒 青菜 鸡蛋汤水 果 |  南瓜 粥 |