**第十九周一周食谱（**1**月**7**日~**1**月**11**日）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早点** | **午餐** | **午点** |
| **星期一** | 牛 奶、饼干 | 面筋塞肉 大青菜百页 粉丝 肉末 木耳汤  水 果 | 元 宵 |
| **星期二** | 牛 奶、饼干 | 水面筋 包菜 排骨 白萝卜 汤 | 黄豆 白粥 |
| **星期三** | 牛 奶、饼干 | 素鸡 莴苣 肉片 荠菜 猪血 豆渣饼 肉末汤  水 果 | 鸡 蛋 |
| **星期四** | 牛 奶、饼干 | 牛肉 土豆 甘蓝菜 冬瓜 肉末海带汤 | 青菜 肉末  面条 |
| **星期五** | 牛 奶、饼干 | 鸡腿 花菜 百页 青菜 肉末 鸡蛋汤  水 果 | 南瓜 粥 |