**第十七周一周食谱（**12**月**24**日~**12**月**29**日）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早点** | **午餐** | **午点** |
| **星期一** | 牛 奶、饼干 | 面筋塞肉 胡萝卜菜椒 荠菜 肉末 豆腐汤 水 果 |  黑米 粥 |
| **星期二** | 牛 奶、饼干 | 小排 包菜 白萝卜 肉末 木耳汤 | 青菜 肉末 面条  |
| **星期三** | 牛 奶、饼干 | 素鸡 莴苣 肉片 猪血 豆渣饼 平菇汤水 果 |  鸡 蛋 |
| **星期四** | 牛 奶、饼干 | 牛肉 土豆 甘蓝菜 冬瓜 肉末海带汤 | 白粥 榨菜 |
| **星期五** | 牛 奶、饼干 | 红烧肉 花菜 百页 菠菜 肉末 粉丝汤水 果 | 青菜 花生 赤豆 粥 |