**第十五周一周食谱（**12**月**10**日~**12**月**14**日）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早点** | **午餐** | **午点** |
| **星期一** | 牛 奶、饼干 | 面筋塞肉 胡萝卜 肉末 菜椒 青菜 香菇 豆腐汤  水 果 | 黑米 粥 |
| **星期二** | 牛 奶、饼干 | 小排 甘蓝菜 冬瓜 肉末 黑木耳汤 | 青菜 花生 赤豆 肉末 粥 |
| **星期三** | 牛 奶、饼干 | 素鸡 莴苣 肉片 荠菜 猪血 豆渣饼 杏胞菇汤  水 果 | 鸡 蛋 |
| **星期四** | 牛 奶、饼干 | 牛肉 土豆 包菜 西红柿 鸡蛋汤 | 花生 白粥 |
| **星期五** | 牛 奶、饼干 | 红烧肉 黄瓜 鸡蛋 菠菜 木耳 肉末 粉丝汤  水 果 | 青菜 肉末  面 条 |