**第八周一周食谱（**10**月**22**日~**10**月**26**日）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早点** | **午餐** | **午点** |
| **星期一** | 牛 奶、饼干 | 蛋饺 胡萝卜 大蒜 肉末 荠菜 豆腐 黑木耳汤  水 果 | 咸菜 豆子  白 粥 |
| **星期二** | 牛 奶、饼干 | 红烧肉 甘蓝菜 冬瓜 肉末 海带汤 | 青菜 肉末  面 条 |
| **星期三** | 牛 奶、饼干 | 素鸡 莴苣 肉片 猪血 豆渣饼 秀珍菇 木耳汤  水 果 | 煮鸡蛋 |
| **星期四** | 牛 奶、饼干 | 豆腐 包菜 排骨 白萝卜汤 | 黑米粥 |
| **星期五** | 牛 奶、饼干 | 鸡腿 土豆 肉末菜椒 青菜 肉末 鸡蛋汤  水 果 | 南瓜粥 |