第十一周食谱

2019年4月28日——4月30日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早点** | **餐前水果** | **午餐** | **午点** |
| **日** | 牛奶  高钙饼干 | 时令水果 | 米饭  咖喱土豆鸡丁  草菇炒青菜  紫菜蛋花汤 | 葡萄干营养粥 |
| 一 | 牛奶  高钙饼干 | 时令水果 | 米饭  糖醋排骨  翡翠双花  番茄平菇汤 | 菜肉煨面 |
| 二 | 牛奶  高钙饼干 | 时令水果 | 米饭  香煎鱼排  韭菜炒豆芽  菠菜虾米汤 | 红枣紫米粥 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |