**幼儿第三周食谱**

（2023.9.18——2023.9.22）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **名称**  **时间** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早**  **点** | **牛奶**  **开心果**  **达能饼干/**  **熊字饼干/**  **奥利奥饼干** | **牛奶**  **奶油夹心面包/**  **奥利奥饼干/**  **海盐饼干** | **酸奶**  **腰果**  **蒸南瓜/**  **日式小圆饼/**  **香脆饼干** | **牛奶**  **咸蛋黄麻薯球/**  **曲奇饼干/**  **苏打饼干** | **酸奶**  **山核桃**  **曲奇饼干/**  **苏打饼干/**  **熊字饼干** |
| **午**  **餐** | **黑米饭**  **卤猪肝、鹌鹑蛋**  **毛白菜炒油面筋**  **海带冬瓜汤** | **藜麦饭**  **木耳炒黄瓜**  **基围虾**  **鸡毛菜菌菇汤** | **排骨焖饭（猪小排、豌豆、小白菜、胡萝卜、玉米粒）**  **板栗焖老鹅汤** | **花生饭**  **洋葱鳝丝**  **西兰花炒胡萝卜**  **生菜粉丝肉沫汤** | **小米饭**  **甜菜椒牛柳**  **西红柿炒鸡蛋**  **菠菜香菇鱼圆汤** |
| **午**  **点** | **青菜香菇肉丝面** | **小馄饨** | **黑芝麻汤圆** | **红枣燕麦粥** | **小熊蛋糕** |
| **水**  **果** | **苹果**  **冬枣** | **秋月梨**  **樱桃番茄** | **猕猴桃**  **香蕉** | **桔子**  **哈密瓜** | **西梅**  **阳光玫瑰** |

**常州市新北区新桥街道中心幼儿园**