**幼儿第四周食谱**

（2023.9.25——2023.9.28）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **名称**  **时间** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早**  **点** | **牛奶**  **腰果**  **黑米糕**  **海盐饼干/日式小圆饼** | **牛奶**  **红豆吐司**  **数字饼干/优冠饼干** | **酸奶**  **核桃仁**  **日式小圆饼/香脆饼干** | **牛奶**  **煮鸡蛋**  **小甜甜面包** | **中**  **秋**  **快**  **乐** |
| **午**  **餐** | **燕麦饭**  **牛仔骨炒年糕**  **空心菜炒百叶**  **鸡蛋丝瓜汤** | **玉米饭**  **清蒸鸦片鱼**  **莴苣豆干炒胡萝卜丝**  **鸡毛菜菌菇汤**  **（蘑菇、金针菇）** | **意大利面**  **（西兰花、青菜、**  **五花肉、番茄）**  **三鲜汤** | **南瓜饭**  **鸭胗肝炒茭白木耳 包菜炒粉丝**  **猪蹄海带冬瓜汤** |
| **午**  **点** | **番茄青菜肉丝面** | **虾仁牛肉玉米蒸饺** | **八宝粥** | **月饼** |
| **水**  **果** | **圣女果**  **香蕉** | **柚子**  **秋月梨** | **火龙果**  **苹果** | **橘子**  **哈蜜瓜** |

**常州市新北区新桥街道中心幼儿园**