**第二周食谱**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **幼儿** | **早**  **点** | **牛奶**  **核桃仁**  **达能饼干/苏打饼干/日式小圆饼** | **牛奶**  **桃酥/海苔饼干/小熊饼干** | **酸奶**  **开心果**  **苏打饼干/夹心饼干/香脆饼干** | **牛奶**  **切片面包/闲趣饼干/曲奇饼干** | **酸奶**  **腰果**  **奥利奥/苏打饼干/熊字饼干** |
| **午**  **餐** | **玉米饭**  **番茄土豆炖牛肉**  **香菇卷心菜**  **鸭血豆腐羹** | **大米饭**  **糖醋仔排**  **生瓜炒蛋**  **菠菜蘑菇汤** | **缤纷炒饭**  **百叶甜玉米乌鸡汤** | **葡萄干蒸饭**  **菠萝咕咾肉**  **小香芹炒香干**  **黑木耳肚肺汤** | **二米饭**  **虾仁胡萝卜西兰花**  **蒜泥生菜**  **冬瓜海带肉圆汤** |
|  | **水果** | **甜橙**  **西梅** | **阳光玫瑰**  **香蕉** | **冬枣**  **翠冠梨** | **红提**  **哈密瓜** | **圣女果**  **猕猴桃** |
|  | **午点** | **笃烂面**  **闲趣饼干** | **冰糖双芋粥** | **赤豆元宵** | **百合南瓜甜汤**  **小米糕** | **葱油花卷**  **日式小圆饼** |

（2023.9.11——2023.9.15）