**第五周幼儿食谱**

（2023.10.7——2023.10.13）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | 星期六 | 星期天 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| **早**  **点** | **牛奶**  **牛角包/**  **奥利奥饼干/**  **海盐饼干** | **牛奶**  **核桃仁**  **达能饼干/**  **日式小圆饼/香脆饼干** | **牛奶**  **沙琪玛**  **苏打饼干/**  **日式小圆饼** | **牛奶**  **开心果/**  **松香卷蛋糕/**  **小熊饼干/**  **熊字饼干** | **牛奶**  **腰果**  **苏打饼干/**  **夹心饼干/**  **香脆饼干** | **牛奶**  **蛋糕/**  **闲趣饼干/**  **曲奇饼干** | **牛奶**  **蒸红薯**  **奥利奥/**  **苏打饼干** |
| **午**  **餐** | **黑米饭**  **番茄龙利鱼**  **上汤苋菜**  **西湖牛肉羹** | **小米饭**  **翅中鹌鹑蛋**  **上汤娃娃菜**  **菠菜粉丝汤** | **藜麦饭**  **红烧罗氏虾**  **韭菜炒银芽**  **美味罗宋汤** | **大米饭**  **大蒜胡萝卜炒猪心**  **佛手瓜炒鸡蛋**  **肉末青菜豆腐汤** | **扬州炒饭**  **仔排玉米莲藕汤** | **红豆饭**  **土豆炖牛肉**  **毛白菜炒油面筋**  **山药木耳鸽子茶树菇汤** | **花生饭**  **百叶卷肉**  **油麦菜炒木耳**  **银鱼鸡蛋羹** |
| **午**  **点** | **笃烂面** | **红糖发糕** | **赤豆小元宵** | **烧麦** | **银耳雪梨羹**  **猪猪包** | **虾仁瘦肉粥** | **紫菜鲜肉小馄饨** |
| **水**  **果** | **红提**  **苹果** | **冬枣**  **翠冠梨** | **白火龙果**  **橘子** | **香蕉**  **哈密瓜** | **猕猴桃**  **小番茄** | **西梅**  **苹果** | **甜橙**  **柚子** |