**幼儿第七周食谱**

（2023.10.16——2023.10.20）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **名称****时间** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早****点** | **牛奶****虾仁牛肉蒸饺****高钙苏打饼干/芝士饼干** | **牛奶****核桃仁****卡夫牛奶饼干/焦糖饼干/香葱饼干** | **牛奶****蒸贝贝南瓜****优冠饼干/海盐饼干** | **牛奶****腰果****香椰饼干/达能王子饼干/康元饼干** | **牛奶****煮鹌鹑蛋****全麦饼干/猴头菇饼干** |
| **午****餐** | **黑米饭****茭白鲍鱼煨红烧肉****有机花菜炒木耳****鸡毛菜菌菇汤** | **燕麦饭****红烧狮子头（铁棍山药、荸荠、猪肉）****包菜炒胡萝卜****西红柿鸡蛋汤** | **意大利面（西蓝花、番茄、牛肉）****百叶玉米乌鸡汤** | **玉米饭****圆椒猪肝****大白菜炒油豆腐****紫菜虾滑汤** | **花生饭****清蒸鸦片鱼****青菜炒香菇****白萝卜豆苗贡丸汤** |
| **午****点** | **黑芝麻汤圆****百吉福奶酪棒** | **红豆面包** | **菜粥** | **五彩蝴蝶面片** | **奶香小馒头** |
| **水****果** | **秋月梨****龙眼** | **人参果****香蕉** | **蓝莓****甜橙** | **西梅****柚子** | **红富士苹果****樱桃番茄** |

 **常州市新北区新桥街道中心幼儿园**