**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**