**第十周食谱**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **幼儿** | **早**  **点** | **牛奶**  **咸蛋麻薯球**  **旺旺仙贝**  **比萨薄饼** | **牛奶**  **核桃仁**  **熊字饼干**  **/太平苏打**  **/葱油饼干** | **牛奶**  **蒸玉米**  **闲趣饼干**  **/比萨薄饼** | **牛奶**  **腰果**  **椒盐饼干**  **/黑芝麻薄趣干/康元饼干** | **牛奶**  **煮鸡蛋**  **熊字饼干**  **/猴菇饼干** |
| **午**  **餐** | **燕麦饭**  **土豆煨牛肉**  **有机花菜炒胡萝卜**  **生菜蘑菇肉沫汤** | **红薯饭**  **鹌鹑蛋红烧肉**  **平菇白萝卜烧豆腐**  **小青菜鱼丸汤** | **扬州炒饭（虾仁、青菜、玉米、胡萝卜、鸡蛋）**  **茶树菇老鸭汤** | **血糯米饭**  **茭白圆椒炒肚丝**  **大白菜炒面筋**  **菠菜粉丝汤** | **花生饭**  **清蒸鸦片鱼**  **青菜炒香菇**  **豆苗山药牛肉丸汤** |
| **午**  **点** | **黑芝麻汤圆** | **枣蓉核桃蛋糕**  **百吉福奶酪棒** | **芋头南瓜汤** | **小馄饨** | **猪肉糯米烧麦** |
| **水果** | **蓝莓、红柚** | **青提、小番茄** | **新疆冬枣、西梅** | **蜜桔、龙眼** | **小芭蕉、无籽红提** |

（2023.11.6——2023.11.10）