**第十三周食谱**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **幼儿** | **早**  **点** | **牛 奶**  **沙琪玛**  **达能闲趣饼干**  **卡夫苏打饼干** | **牛 奶**  **核桃仁**  **卡夫王子饼干**  **趣多多**  **日式小圆饼** | **牛 奶**  **煮鸡蛋**  **大奶牛饼干**  **骨汤小小饼** | **牛 奶**  **蒸红薯**  **康元饼干**  **草莓威化饼干** | **牛 奶**  **腰果**  **卷心酥**  **达能闲趣饼干**  **王子优冠饼干** |
| **午**  **餐** | **黑芝麻饭**  **五彩虾仁（虾仁、黄瓜、胡萝卜、鸡蛋、鸡头米）**  **彩椒肉沫炒花菜**  **鸡毛菜菌菇汤** | **燕麦饭**  **蜜汁排骨**  **大白菜炒油豆腐**  **菠菜粉丝猪肝汤** | **扬州炒饭**  **羊肚菌山药鸽子汤** | **小米饭**  **年糕牛仔骨**  **青菜肉沫炒香菇**  **翡翠银鱼羹**  **（银鱼、茭白、豆腐、鸡蛋、香菜）** | **花生饭**  **板栗黄焖鸡**  **（鸡腿肉、板栗）**  **莴苣炒腐竹**  **萝卜海带虾米汤** |
|  | **午 点** | **百合南瓜甜汤** | **花 卷**  **山楂棒** | **红枣黑米粥** | **五彩面疙瘩** | **红豆面包**  **奶酪棒** |
|  | **水 果** | **金 桔**  **龙 眼** | **葡 萄**  **蓝 莓** | **圣女果**  **三红柚** | **砂糖橘**  **青 提** | **冬 枣**  **芭 蕉** |

（2023.11.27——2023.12.01）