**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）