**第十四周食谱**

**（2023.12.4——2023.12.8）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **早**  **点** | **牛奶**  **巴旦木仁**  **长鼻王**  **熊字饼干**  **小丸煎饼** | **牛奶**  **小甜甜面包**  **日式小圆饼**  **奶香小曲奇** | **牛奶**  **蒸贝贝南瓜**  **闲趣饼干**  **好吃点腰果饼** | **牛奶**  **松香卷蛋糕**  **卡夫苏打饼干**  **南瓜小方饼** | **牛奶**  **核桃仁**  **康元饼干**  **旺旺开心小馒头**  **卷心酥** |
| **午**  **餐** | **玉米蒸饭**  **茄汁龙利鱼**  **佛手瓜炒蛋**  **生菜牛肉丸粉丝汤** | **藜麦饭**  **海鲜菇甜椒炒牛柳**  **清炒菠菜**  **西红柿猪肝汤** | **排骨焖饭**  **（仔排、青菜、胡萝卜、玉米粒、甜青豆、香菇）**  **百叶甜玉米乌鸡汤** | **大米饭**  **鹌鹑蛋茭白红烧肉**  **胡萝卜炒西兰花**  **西湖牛肉羹** | **红薯蒸饭**  **白灼基围虾**  **卷心菜炒肉片**  **裙带菜豆腐干贝汤** |
| **午点** | **笃烂面** | **红豆吐司面包** | **紫菜鲜肉小馄饨** | **赤豆小元宵** | **咸蛋黄流沙包** |
| **水果** | **红提**  **爱媛手剥橙** | **金桔**  **龙眼** | **冬枣**  **蜜柚** | **葡萄**  **小芭蕉** | **樱桃番茄**  **砂糖橘** |