**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** |