**第十九周食谱**

**（2024.1.8——2024.1.12）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** |
| **幼**  **儿** | **早**  **点** | **牛奶**  **长鼻王**  **闲趣饼干**  **熊字饼干** | **牛奶**  **巴旦木仁**  **王子牛奶饼干**  **香脆腰果饼**  **卷心酥** | **牛奶**  **小甜甜面包**  **太平梳打饼干**  **小丸煎饼** | **牛奶**  **腰果**  **康元香酥条**  **骨汤小小饼**  **小曲奇** | **牛奶**  **松香卷蛋糕**  **日式小圆饼**  **南瓜小方饼** |
| **午**  **餐** | **杂豆饭**  **白灼基围虾**  **杏鲍菇肉丝西兰花**  **荠菜鱼圆汤** | **葡萄干蒸饭**  **胡萝卜土豆炖牛腩**  **平菇大蒜炒鸡蛋**  **生菜肉沫粉丝汤** | **排骨焖饭**  **（仔排、青菜、胡萝卜、玉米粒、甜青豆、香菇）**  **老鸭煲竹笋汤** | **大米饭**  **鹌鹑蛋茭白红烧肉**  **青菜肉沫炒香菇**  **番茄土豆汤** | **红薯蒸饭**  **清蒸鸦片鱼**  **西芹香干炒肉丝**  **白萝卜海带虾米汤** |
| **午点** | **皮蛋菜心瘦肉粥** | **咸蛋黄流沙包** | **红豆沙小圆子** | **笃烂面** | **陷入爱小面包** |
| **水果** | **圣女果**  **砂糖桔** | **蜂蜜柚子茶** | **蓝莓**  **爱媛手剥橙** | **金桔**  **龙眼** | **无籽红提**  **香蕉** |