**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** |