第一周食谱

2024年 9月 2日—— 9月 6日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早点** | **午餐** | **午点** |
| **一** | 学生牛奶饼干组合 | 米饭糖醋排骨清炒菠菜西红柿鸡蛋汤 | 红枣小米羹时令水果 |
| **二** | 学生牛奶饼干组合 | 米饭银鱼炒蛋蒜泥生菜肉丝白菜木耳汤 | 血糯糯米粥时令水果 |
| 三 | 学生牛奶饼干组合 | 玉米饭卤汁猪肝爆炒生瓜豆苗玉米汤 | 黑米葡萄干粥时令水果 |
| 四 | 学生牛奶饼干组合 | 米饭五花肉煨土豆香菇炒青菜萝卜海带汤 | 牛肉粉丝汤时令水果  |
| 五 | 学生牛奶饼干组合 | 五彩虾仁炒饭卤香鹌鹑蛋鸡毛菜菌菇汤 | 黑米馒头时令水果 |