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 |