**幼儿第一周食谱**

（2024.9.02——2024.9.06）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **名称**  **时间** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **早**  **点** | **鲜牛奶**  **多样饼干** | **酸牛奶**  **山 芋** | **鲜牛奶**  **小蛋糕** | **酸牛奶**  **南 瓜** | **鲜牛奶**  **多样饼干** |
| **午**  **餐** | **黑米饭**  **番茄土豆炖牛肉**  **丝瓜炒蛋**  **豌豆苗蘑菇汤** | **燕麦饭**  **糖醋仔排**  **蒜茸空心菜**  **冬瓜海带虾米汤** | **花色炒饭**  **（鸡蛋、胡萝卜丁、黄瓜丁、香菇丁、肉沫）**  **莲藕百叶草鸡汤** | **藜麦饭**  **五彩虾仁**  **油面筋大白菜**  **鸡毛菜山药肉丝汤** | **高粱米饭**  **青椒卤鸭胗**  **上汤苋菜**  **生菜鱼圆汤** |
| **午**  **点** | **黑芝麻汤圆** | **青菜肉丝粥** | **五彩疙瘩汤** | **枸杞绿豆百合汤** | **安井奶黄包** |
| **水**  **果** | **白玉菇**  **人参果** | **香 蕉**  **柚 子** | **甜 橙**  **秋月梨** | **哈蜜瓜**  **雪莲果** | **苹 果**  **香 瓜** |

**常州市新北区新桥街道中心幼儿园**