第二周食谱

2024年 9月 9日—— 9月 14日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早点** | **午餐** | **午点** |
| **一** | 学生牛奶  饼干组合 | 菜肉香菇咸饭  卤汁猪肝  番茄金针菇肥牛汤 | 红豆小元宵  时令水果 |
| **二** | 学生牛奶  饼干组合 | 玉米饭  茭白红煨肉  蒜茸空心菜  芙蓉银鱼羹 | 菜肉煨面  时令水果 |
| 三 | 学生牛奶  饼干组合 | 米饭  素鸡煨鸭腿  西芹炒肉丝  丝瓜鸡蛋汤 | 南瓜糯米甜粥  时令水果 |
| 四 | 学生牛奶  饼干组合 | 米饭  五彩虾仁  青菜炒香菇  肉丝白菜木耳汤 | 卤香干  小米糯米粥  时令水果 |
| 五 | 学生牛奶  饼干组合 | 黑米饭  红烧狮子头  上汤苋菜  冬瓜虾滑汤 | 五谷杂粮粥  时令水果 |
| 六 | 学生牛奶  饼干组合 | 米饭  清蒸蛋饺  大蒜炒胡萝卜  鸭血豆腐汤 | 果珍  安井奶黄包  时令水果 |