第三周食谱

2024年 9月 18日—— 9月 20日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **早点** | **午餐** | **午点** |
| **一** |  |  |  |
| **二** |  |  |  |
| 三 | 学生牛奶  饼干组合 | 盖浇面  牛柳炒洋葱  葱爆莴苣丝  米糊汤 | 紫薯糯米甜粥  时令水果 |
| 四 | 学生牛奶  饼干组合 | 燕麦饭  番茄炒鸡蛋  木耳炒西兰花  萝卜排骨汤 | 八宝咸粥  时令水果 |
| 五 | 学生牛奶  饼干组合 | 米饭  面筋塞肉  香肠炒黄瓜  裙带豆腐汤 | 果珍  达利园小面包  时令水果 |