天河实验幼儿园幼儿一周食谱

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐名** | **星期一****（10月8日）** | **星期二****（10月9日）** | **星期三****（10月10日）** | **星期四****（10月11日）** | **星期五****（10月12日）** |
| **早餐** | **牛奶**洋果子蛋糕方包 | **青菜鱼蛋粉** | **牛奶****鸡蛋****核桃包** | **淮山瘦肉粥****干蒸** | **牛奶****肉包、红薯** |
| **中餐** | **五彩烩面****白萝卜鲫鱼瘦肉汤** | **紫米饭****南瓜蒸排骨****蒜蓉炒生菜****腐竹薏米煲猪肚** | **米饭****红烧豆腐****西兰花炒虾仁****莲藕鱿鱼猪骨汤** | **荞麦米饭****清蒸马鲛鱼****莴笋红圆椒炒豆干****栗子鸡汤** | **米饭****番茄牛肉炒鸡蛋****蒜蓉油麦菜****粉葛赤小豆猪骨汤** |
| **水果餐** | **青提、香蕉** | **哈密瓜、贡梨** | **橙子、番石榴** | **黑提、柚子** | **苹果、火龙果** |
| **午点** | **青菜鸡肉粥** | **酸奶****水晶饼、鹌鹑蛋** | **木瓜雪耳糖水****小芋头** | **酸奶****牛油排包、凤梨酥** | **青菜猪肝螺纹粉** |