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** |