本周食谱 周次：第3周（2020.9.14-2020.9.18）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期  内容 | 周 一 | 周 二 | 周 三 | 周 四 | 周五 |
| 早 餐 | 鸡蛋  番薯  汤年糕 | 包子  牛奶  南瓜粥  鸡蛋 | 鸡蛋  蛋炒饭  炒粉干  豆浆 | 鸡蛋  肉丝汤面  八宝粥 | 鸡蛋  馒头  油条  光明鲜牛奶 |
| 早 点 | 黑芝麻糊 | 香蕉 | 豆浆 小熊饼干 | 白火龙果 | 哈密瓜 |
| 中 餐 | 芹菜肉丝  花菜  山药排骨汤 | 鸡块炖土豆  清炒藕片  西红柿蛋汤 | 鱼香肉丝  土豆丝  丝瓜豆腐汤 | 西兰花炒虾仁  西红柿炒鸡蛋  紫菜蛋花汤 | 玉米豌豆蛋炒饭  海带排骨汤 |
| 午 点 | 绿豆汤 | 蛋挞 | 苹果 | 冰糖炖雪梨 | 光明酸奶 |
| 晚 餐 | 红烧猪蹄  酸辣土豆丝  西葫芦 | 笋烧鸭  肉丝炒胡萝卜  酸辣白菜 | 红烧肉  红烧茄子  凉拌海带丝 | 红烧狮子头  腐竹  玉米炒火腿肠 |  |

|  |
| --- |
|  |