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 |  |

|  |
| --- |
|  |