本周食谱 周次：第20周（2021.1.11-2021.1.15）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  星期内容 | 周 一 | 周 二 | 周 三 | 周 四 | 周五 |
| 早 餐 | 鸡蛋白粥玉米香肠卷 | 鸡蛋红枣粥番薯 | 鸡蛋南瓜粥包子 | 鸡蛋豆浆紫薯麻球 | 鸡蛋炒河粉紫菜汤 |
| 早 点 | 牛奶 饼干 | 小兔包 | 苹果 | 豆浆 山楂片 | 奥利奥饼干 |
| 中 餐 | 猪蹄炖黄豆炒三丝冬瓜汤大米饭 | 木耳胡萝卜炒肉片炒包心菜紫菜虾皮汤玉米粒大米饭 | 千张肉丝面卤鸡爪 | 红烧鸡翅根火腿肠炒黄瓜鱼丸菠菜汤黑芝麻大米饭 | 馄饨 |
| 午 点 | 小米粥 | 水煮蛋 | 银耳炖雪梨 | 红糖发糕 | 沙糖桔 |
| 晚 餐 | 干菜肉西兰花清炒娃娃菜 | 泡椒凤爪家常豆腐炒莴笋 | 板栗烧肉毛芋酸辣土豆丝 | 鸭头西红柿炒蛋白菜炒油泡 |  |