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 |  |