

幼 儿 食 谱

2020 年 11 月 2 日至 11 月 6 日第十一周

时间 餐次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早点	鲜牛奶 小曲奇	鲜牛奶 巴坦木	鲜牛奶 小蛋糕	鲜牛奶 腰果	鲜牛奶 麦芽饼
中餐	本帮红烧肉 金玉满堂 一品海鲜羹	葱油玉秃 莴笋丝炒蛋 萝卜猪脚汤 红豆大米饭	红烧翅根 长蒲炒木耳 冬瓜蛤蜊汤 白米饭	紫米饭 鳕鱼排 蚝油西兰花 白菜粉丝汤	北京杂酱面 番茄土豆汤
餐后水果	哈密瓜	雪梨	香蕉	苹果	桂圆
替代餐		肉末 40g 蒸蛋 20g			

午点	冰糖雪梨枸杞汤 自制蛋糕	紫薯粥 鹌鹑蛋	红枣水 南瓜包	番茄面疙瘩	黑米粥 玉米
----	-----------------	------------	------------	-------	-----------