

幼 儿 食 谱

2021 年 3 月 1 日至 3 月 5 日第一周

时间 餐次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早点	鲜牛奶 125g 小曲奇 10g	豆浆 125g 麦芽饼 10g	鲜牛奶 125g 小蛋糕 10g	鲜牛奶 125g 小曲奇 10g	鲜牛奶 125g 巴坦木 10g
中餐	菠萝咕老肉 西芹炒腰果 花菜虾仁羹	水灼虾 莴笋炒山药 冬瓜排骨汤 紫米饭	油腐烧肉 青菜炒蘑菇 鹅血豆腐羹	杨梅球 包菜炒虾皮 炖 蛋	扬州炒饭 猪蹄土豆汤
替代餐		油腐烧肉			
餐后水果	小番茄	哈密瓜	香 蕉	桂 圆	橙 子
午点	红枣粥 五香鹌鹑蛋	冰糖雪梨汤 小米糕	番茄面疙瘩	南瓜小米粥 五香豆腐干	苹果枸杞胡萝卜汤 蛋 糕

