**广州市托儿所、幼儿园每周食谱(表10-1)**

第 12周（ 2019年5月5日至 2019 年5月10日）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期  项目 | 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | **香菇瘦肉粥**  **小馒头** | **黄豆浆**  **叉烧包**  **水晶饼** | **青菜瘦肉方粉**  **鹌鹑蛋** | **鸡蛋红萝卜瘦肉汤面**  **大理石面包** | **鲜牛奶**  **肉松面包**  **土鸡蛋** | **瑶柱瘦肉粥**  **提子方包** |
| 水果餐 | **圣女果** | **提子** | **火龙果** | **杨桃** | **哈密瓜** | **香蕉** |
| 午餐 | **八宝饭**  **骨头海带绿豆汤** | **番茄肉沫炒蛋**  **骨头麦冬云苓汤**  **米饭** | **香菇虾米焖节瓜**  **骨头核桃花生汤**  **米饭** | **红萝卜西兰花焖牛肉**  **骨头沙参玉竹汤**  **荞麦饭** | **蜜汁鸡中翅**  **盐水菜心**  **骨头冬瓜薏米汤**  **米饭** | **玉米红萝卜手工饺**  **菠菜蛋花汤** |
| 午点 | **燕塘酸奶**  **纸杯蛋糕** | **红枣小米粥** | **鲜牛奶**  **香葱面包** | **金针菇瘦肉贝壳粉** | **莲子红豆粥** | **燕塘酸奶**  **蛋挞** |