**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** |