**广州市托儿所、幼儿园每周食谱(表10-1)**

第 13周（ 2019年5月13日至 2019 年5月17日）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  星期项目 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | **黑豆浆****莲蓉包****水晶饼** | **番茄瘦肉螺粉****鹌鹑蛋** | **虾皮紫菜汤面****小馒头** | **鲜牛奶****香芋面包****土鸡蛋** | **花生瘦肉粥****咸方包** |
| 水果餐 | **圣女果** | **哈密瓜** | **火龙果** | **香蕉** | **西瓜** |
| 午餐 | **娃娃菜云耳炒滑蛋****骨头赤小豆扁豆茯苓汤****米饭** | **香葱肉蓉焖南瓜****骨头虫草花汤****米饭** | **鸡蛋蒸肉饼****盐水菜心****骨头红枣杞子汤****大米+燕麦** | **红萝卜草菇焖鸡****菠菜猪肝瘦肉汤****米饭** | **多味饭****丝瓜蛋花汤** |
| 午点 | **香滑麦片粥** | **鲜牛奶****豆沙面包** | **绿豆通心粉** | **八宝粥** | **燕塘酸奶****小蛋糕** |