**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** |