

古竹中心幼儿园2019年春季第13周营养食谱



餐次	星期一 (5月13日)	星期二 (5月14日)	星期三 (5月15日)	星期四 (5月16日)	星期五 (5月17日)
早餐	猪肝瘦肉红萝卜河粉 (猪肝、瘦肉、红萝卜、玉米粒、河粉)	龙骨瘦肉干贝粥 (龙骨、瘦肉、干贝、黑木耳、红萝卜、大米)	肉碎香葱空心粉 (肉碎、空心粉、香葱、香麦、鲜豌豆)	鱿鱼蚝豉肉碎花生粥 (鱿鱼、蚝豉、瘦肉、花生、大米)	西红柿鸡蛋面 (鸡蛋、西红柿、面条、香葱)
午餐	1、香菇土豆鸡 2、青瓜滑肉 3、猪骨淮山红萝卜玉米汤 4、米饭 (大米、鸡肉、干香菇、土豆、青瓜、猪肉、猪骨、玉米、淮山、红萝卜)	1、梅菜鲜菇肉饼 2、小白菜 3、瘦肉西红柿土豆汤 4、米饭 (大米、梅菜、五花肉、小白菜、干香菇、瘦肉、西红柿、土豆)	1、肉末虾仁蒸水蛋 2、蒜蓉上海青 3、猪骨莲藕花生汤 4、米饭 (大米、瘦肉、鸡蛋、虾仁、上海青、大蒜、猪骨、莲藕、花生)	1、八宝香饭 2、红枣枸杞莲子乌鸡汤 (大米、瘦肉、干香菇、火腿、干贝、青豆、红枣、枸杞、乌鸡、莲子)	1、可乐鸡翅 2、淮山炒云耳 3、瘦肉红萝卜金针菇汤 4、米饭 (大米、鸡中翅、可乐、淮山、云耳、红萝卜、瘦肉、金针菇)
午点	苹果 鹌鹑蛋 (苹果、鹌鹑蛋)	黄金糕 牛奶 (黄金糕、牛奶)	八宝糖水 (冰糖、红枣、百合、莲子、雪耳、桂圆)	鸡蛋糕 牛奶 (面粉、鸡蛋、奶粉、白糖、牛奶)	麦香馒头 豆浆 (麦香馒头、黄豆、白糖)