**学 生 周 食 谱 12周**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16**  **11** | **早 餐** | **中 餐** | **晚 餐** |
| **1** | **牛奶 鸡蛋**  **白粥 豆沙包子**  **炝炒土豆丝** | **磨芋烧鸭**  **培根炒大白菜 酸辣粉条**  **红薯饭**  **冬瓜筒骨汤** | **肉末蒸蛋**  **炒油麦**  **炸红薯条（甜沙拉酱）**  **番茄丸子汤** |
| **2** | **牛奶 鸡蛋**  **玉米粥 豆沙馒头**  **咸菜 炝炒土豆丝** | **香菇胡萝卜烧鸡**  **炒油麦**  **青椒炒茄条**  **红薯饭**  **南瓜绿豆汤** | **豆腐烧钳鱼**  **炒小白菜**  **红烧冬瓜**  **海带筒骨汤** |
| **3** | **豆浆 鸡蛋**  **蔬菜粥 花卷**  **糍粑块**  **炒飘白** | **青椒榨菜炒肉丝**  **蒜苗炒胡萝卜**  **炒瓢白**  **绿豆饭**  **酸萝卜老鸭汤** | **莴笋头烧兔**  **上汤娃娃菜**  **炒黄瓜**  **平菇肉片汤** |
| **4** | **炒荷粉 花卷**  **鸡蛋 蛋糕**  **炒飘白 银耳汤（稀）** | **炸鸡腿**  **炒菠菜**  **烧烤土豆**  **绿豆饭**  **南瓜汤** | **烧白**  **炒飘白**  **炒地瓜片**  **春笋鸡汤** |
| **5** | **牛奶 卤鸡蛋**  **八宝粥 鲜肉包**  **蛋糕 炒莴笋尖** | **小火锅（3-6）**  **烩三鲜（1-2）**    **海带萝卜汤** |  |

**营养顾问**：何然 **审核**： 罗军 **执行**：葛经理、赵经理、邓经理