**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