**学 生 周 食 谱 15 周**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **25**  **5** | **早 餐** | **中 餐** | **晚 餐** |
| **1** | **牛奶 鸡蛋**  **玉米粥 馒头**  **炝炒泡萝卜丝 蒸饺** | **酸菜鲜鸡米线**  **麻辣（五香）藕丁** | **肉末芙蓉蛋**  **培根炒小白菜**  **炒嫩南瓜**  **番茄筒骨汤** |
| **2** | **豆浆 鸡蛋**  **蔬菜粥 花卷**  **黑芝麻大汤圆**  **炒榨菜** | **粉蒸肉**  **炒菠菜**  **炒胡萝卜**  **绿豆饭**  **酸萝卜老鸭汤** | **太安鱼**  **炝炒油麦**  **火腿炒黄瓜**  **银耳汤** |
| **3** | **牛奶 卤鸡蛋**  **八宝粥 糖包子**  **蛋糕 炒莴笋尖** | **土豆烧鸭**  **炒花菜**  **炒飘白**  **白米饭**  **酸菜粉丝汤** | **烧白**  **上汤娃娃菜**  **红烧茄子**  **山药老鸡汤** |
| **4** | **豆浆 鸡蛋**  **黑米粥 馒头**  **时蔬炒河粉** | **胡萝卜红烧肉**  **烧烤土豆**  **炒油麦**  **南瓜饭**  **香菇鸡汤** | **尖椒兔（3-6）**  **红烧兔（1-2）**  **虾味烧冬瓜**  **炒菠菜**  **南瓜豆豆汤** |
| **5** | **牛奶 鸡蛋**  **花卷 炒油麦**  **醪糟小汤圆** | **炸鸡腿**  **炒儿菜**  **炒大白菜**  **白米饭**  **冬瓜海带汤** |  |

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