**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