**学 生 食 谱3周**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9**  **5** | **早 餐** | **中 餐** | **晚 餐** |
| **1** | **牛奶 鸡蛋**  **小米粥 馒头**  **蛋糕 炒咸菜** | **牛腩面**  **油麦菜** | **炸鸡排**  **炒大白菜**  **烧烤土豆**  **番茄肉片汤** |
| **2** | **豆浆 卤鸡蛋**  **白粥 豆沙花卷**  **蛋糕 炒萝卜丝** | **土豆烧肉**  **炒油麦**  **炒黄瓜**  **红苕米饭**  **香菇鸡汤** | **泰安鱼**  **炒瓢白**  **蚂蚁上树**  **海带冬瓜汤** |
| **3** | **牛奶 鸡蛋**  **黑米粥 馒头**  **酥饼炝炒榨菜粒** | **宫爆鸡丁**  **炒大白菜**  **炒花炒**  **红薯米饭**  **南瓜绿豆汤** | **花甲芙蓉蛋**  **红烧茄子**  **香辣藕丁**  **银耳汤** |
| **4** | **豆浆 茶叶蛋**  **玉米粥 酱肉包**  **杯蛋糕 炒油麦菜** | **小火锅3-6**  **烩三鲜1-2**  **热拌豇豆**  **酸萝卜鸭汤** | **香辣兔丁**  **上汤娃娃菜**  **炒老南瓜**  **春笋鸡汤** |
| **5** | **牛奶 鸡蛋**  **南瓜粥 枸杞馒头**  **炒河粉** | **香菇土豆烧鸡**  **炒瓢白**  **蒜苗炒胡萝卜**  **玉米饭**  **番茄筒骨汤** |  |

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