**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**