食 谱 5.2-5.5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 |  | 米饭爆炒黑鱼片红椒炒蒜苗平菇豆腐汤 | 米饭糖醋排骨蒜泥生菜土豆山药汤 | 米饭鹌鹑蛋烧鱼圆爆炒莴苣茼蒿汤 | 米饭盐水鸭胗肉片炒花菜萝卜汤 |  |
| 午点 |  | 红豆南瓜粥 | 肉松面包苹果 | 菜肉煮面 | 长鼻王香蕉 |  |

 食 谱 5.8-5.12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭糖醋虾香干炒水芹青菜汤 | 米饭鸡腿菇炒鸡蛋卤猪肝大白菜粉皮汤 | 白馒头青菜平菇肉圆汤木耳炒黄瓜 | 米饭红烧鸡翅粉丝炒豆芽紫菜鸭血汤 | 米饭百叶卷肉蒜泥苋菜西红柿鸡蛋汤 |  |
| 午点 | 桃酥 | 八宝粥 | 花卷梨子 | 赤豆元宵 | 煮玉米棒 |  |

 食 谱 5.15.19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭蒜头烧黄鳝爆炒山药菠菜汤 | 米饭珍珠肉圆蒜泥空心菜紫菜鸡蛋汤 | 米饭红烧仔鸡糖醋包菜丝萝卜平菇汤 | 三鲜面条 | 米饭糖醋带鱼红椒炒西胡瓜青菜豆腐汤 |  |
| 午点 | 夹心威化饼 | 山芋粥 | 面包香瓜 | 麻花果汁 | 鲜肉混沌 |  |

 食 谱 5.22-5.27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 |
|  午餐 | 米饭胡萝卜烧牛肉红椒炒胡子西红柿鸡蛋汤 | 米饭木须肉蒜泥炒四季豆包菜汤 | 米饭脆皮烤鸭青椒土豆丝平菇青菜汤 | 三鲜水饺 | 米饭虾仁蒸鸡蛋蒜泥丝瓜山药土豆汤 | 米饭咖喱鱼片醋溜大白菜冬瓜海带汤 |
| 午点 | 血糯卷藕 | 蛋糕西瓜 | 南瓜稀饭 | 米老头苹果 | 豆沙包一个香蕉 | 鸭血汤奶黄包 |

 食 谱 5.31-6.2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |  |  |
|  午餐 | 米饭咖喱鸡翅蒜泥炒西兰花青菜豆腐汤 | 米饭水煮虾蒜泥炒瓠子平菇鸭血汤 | 米饭红烧肉圆毛豆茭瓜炒香干西红柿鸡蛋汤 |  |  |  |
| 午点 | 旺旺薄饼圣女果 | 酥皮糕点香蕉 | 黑芝麻汤圆 |  |  |  |

 食 谱 6.5-6.9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭盐水鸭胗糖醋包菜丝山药平菇汤 | 米饭糖醋排骨香菇炒菜秧萝卜丝汤 | 米饭爆炒黑鱼片木耳炒黄瓜土豆西红柿汤 | 三鲜面条 | 米饭白斩鸡香干炒芹菜茼蒿虾皮汤 |  |
| 午点 | 胡萝卜蒜泥面片汤 | 春卷苹果 | 芝麻糊 | 黄金饼哈密瓜 | 白菜炒年糕 |  |

 食 谱 6.12-6.16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭蒜泥少黄鳝红椒炒豇豆青菜汤 | 米饭红烧鸡腿爆炒山药平菇豆腐汤 | 白馒头青菜肉圆汤西红柿炒鸡蛋 | 米饭鹌鹑蛋烧鱼圆蒜泥炒花菜冬瓜海带汤 | 米饭洋葱炒鱿鱼丝爆炒莴苣包菜丝汤 |  |
| 午点 | 旺旺小馒头圣女果 | 酒酿元宵 | 蛋糕油桃 | 红豆糯米粥卤猪肝 | 煮玉米棒 |  |

 食 谱 6.19-6.23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭卤猪肝西红柿炒鸡蛋蘑菇豆腐汤 | 米饭红烧牛肉蒜泥空心菜丝瓜汤 | 白馒头糖醋虾清炒菜瓜萝卜丝汤 | 三鲜面条 | 米饭红烧鸡翅青椒土豆丝紫菜鸡蛋汤 |  |
| 午点 | 血糯塞藕 | 南瓜饼苹果 | 五彩粥 | 香蕉华夫饼 | 花卷桃子 |  |

 食 谱 6.26-6.29

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 |  |  |
|  午餐 | 米饭清蒸鱼蒜泥炒丝瓜青菜豆腐汤 | 米饭咖喱鸡柳红椒烧茄子平菇鸭血汤 | 米饭珍珠肉圆蒜泥苋菜土豆西红柿汤 | 米饭红烧鸭腿毛豆米炒茭瓜冬瓜海带汤 |  |  |
| 午点 | 山楂香蕉 | 八宝粥 | 面包苹果 | 青菜面片汤 |  |  |

 食 谱 9.11-9.15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆奶油饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭水煮虾爆炒莴苣冬瓜海带汤 | 米饭红烧肉圆木耳炒黄瓜包菜丝汤 | 米饭脆皮烤鸭蒜泥炒空心菜丝瓜鸭血汤 | 三鲜水饺 | 米饭红烧鸡翅香干炒芹菜瓠子虾皮汤 |  |
| 午点 | 八宝粥 | 豆沙卷 | 蒸紫薯 | 西瓜蛋糕 | 白菜炒年糕 |  |

 食 谱 9.18-9.22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭蒜头烧黄鳝香葱炒藕片菠菜汤 | 米饭豆腐皮卷肉香菇炒青菜土豆汤 |  白馒头冬瓜鱼圆汤蒜泥丝瓜 | 米饭盐水鸭胗醋溜白菜山药平菇汤 | 米饭糖醋排骨茭瓜炒毛豆米白菜粉丝汤 |  |
| 午点 | 蛋卷圣女果 | 赤豆元宵 | 冠生园面包桔子 | 玉米麦片粥卤素鸡 | 血糯卷藕 |  |

 食 谱 9.25—9.30

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 |
|  午餐 | 米饭红烧牛筋蒜泥生菜丝瓜鸭血汤 | 米饭爆炒黑鱼片炒三丁菜秧汤 | 三鲜面条 | 米饭盐水鸭蒜泥烧茄子豆芽豆腐果汤 | 米饭木须肉糖醋包菜丝紫菜鸡蛋汤 | 米饭红烧鸭块蒜泥炒菠菜萝卜汤 |
| 午点 | 小米锅巴冬枣 | 松仁小米南瓜粥 | 蛋糕苹果 | 鲜肉小馄饨 | 南瓜饼 | 山芋粥 |

 食 谱 10.9-10.13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭香菇烧鸡翅糖醋包菜丝西红柿鸡蛋汤 | 米饭芝麻鱼排红椒炒花菜青菜汤 | 米饭红烧牛肉胡萝卜炒莴苣冬瓜虾皮汤 | 三鲜面条 | 米饭脆皮烤鸭蒜泥茼蒿萝卜海带汤 |  |
| 午点 | 旺旺巧克力饼 | 奶黄包圣女果 | 切片面包香蕉 | 八宝粥 | 沙琪玛苹果 |  |

 食 谱 10.16---10.20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭糖醋虾爆炒山药丝瓜鸡蛋汤 | 米饭咖喱鸡腿千张炒菠菜紫菜鸭血汤 | 米饭红烧排骨清炒娃娃菜平菇青菜汤 |  米饭糖醋带鱼开洋冬瓜大白菜粉丝汤 | 三鲜水饺 |  |
| 午点 | 清蒸胡萝卜春卷 | 酥烧饼桔子 | 冠生园面包冬枣 | 松仁小米南瓜粥 | 桃酥 |  |

 食 谱 10.23---10.27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭爆炒黑鱼片干子炒黄豆芽瓠子木耳汤 | 米饭红烧肉圆韭菜炒藕丝茼蒿汤 | 米饭红烧鸭块毛豆米炒茭瓜白菜鸭血汤 | 白馒头冬瓜烧鱼圆鹌鹑蛋山药虾米汤 | 米饭虾仁蒸鸡蛋鱼香茄子平菇豆腐汤 |  |
| 午点 | 山芋麻球 | 煮山芋 | 奶油蛋糕梨子 | 白菜炒年糕 | 鲜肉馄饨 |  |

 食 谱 10.30---11.3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭咖喱鸡腿木耳炒黄瓜青菜豆腐汤 | 米饭卤猪肝西红柿炒鸡蛋包菜汤 | 三鲜面条 |  米饭蒜头烧黄鳝青椒土豆丝萝卜丝汤 | 米饭白斩鸡蒜泥西兰花冬瓜蘑菇汤 |  |
| 午点 | 沙琪玛桔子 | 煮玉米棒 | 紫薯包葡萄 | 山芋西米粥 | 麻花香蕉 |  |

 食 谱 11.6---11.10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭胡萝卜烧羊肉红椒炒西胡瓜青菜汤 | 米饭红烧小黄鱼醋溜大白菜紫菜鸭血汤 | 米饭红烧鸭胗香干炒芹菜山药平菇汤 |  馒头冬瓜平菇肉圆汤炒什锦菜 | 米饭爆炒鸡柳红椒炒莴苣包菜丝汤 |  |
| 午点 | 花生酥苹果 | 煎包 | 蛋糕圣女果 | 清蒸胡萝卜南瓜饼 | 八宝粥 |  |

 食 谱 11.13---11.17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭鹌鹑蛋烧鱼圆胡萝卜炒黄瓜韭菜鸡蛋汤 | 米饭红烧牛肉糖醋包菜丝雪菜粉皮汤 | 三鲜面条 | 米饭红烧鸡腿鸡腿菇炒蒜苗虾米冬瓜汤 | 米饭糖醋排骨平菇烧青菜茼蒿汤 |  |
| 午点 | 沙琪玛冬枣 | 豆沙包 | 面包片苹果 | 枣泥稀饭 | 蛋糕桔子 |  |

 食 谱 11.20---11.24

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭红烧肉圆虾皮炒韭菜紫菜鸡蛋汤 | 米饭水煮虾蒜叶炒豆芽豆腐青菜汤 | 三鲜水饺 | 米饭香葱蒸鸡蛋爆炒山药西红柿平菇汤 |  |
| 午点 | 花生红豆稀饭 | 豆沙面包 | 蒸紫薯 | 海苔橙子 |  |

食 谱 11.27---12.1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 备注 |
| 早点 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 | 豆浆骨钙饼干 | 牛奶奶油饼干 |  |
|  午餐 | 米饭脆皮烤鸭胡萝卜炒黄瓜紫菜鸡蛋汤 | 米饭咖喱鱼片爆炒西湖瓜平菇鸭血汤 | 三鲜面条 | 米饭红烧仔鸡韭菜炒豆芽萝卜海带汤 | 米饭红烧牛肉糖醋包菜丝青菜汤 |  |
| 午点 | 京 糕 | 八宝粥 | 椰蓉面包 | 青菜面片汤 | 小资熊 |  |