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 |  |