

第十二周幼儿食谱

苏州市虎阜实验幼儿园

日期：2023.11.13—2023.11.17

日期	11.13	11.14	11.15	11.16	11.17
星期	周一	周二	周三	周四	周五
早点	鲜牛奶 梳打饼干/沙琪玛 葡萄干/蟹香豆瓣	鲜牛奶 刀切/蒸玉米 波力海苔	鲜牛奶 蒸饺/烧麦 波力海苔	鲜牛奶 华夫饼/奶香面包 真芝棒奶酪	鲜牛奶 煮鹌鹑蛋/煮香干 腰果/每日坚果
中餐	扬州炒饭 青菜鸽子汤 糖醋蒜头	米饭 红烧仔排 奶油小白菜 罗宋汤	米饭 茄汁牛里脊 芝麻菠菜 山药玉米大骨汤	米饭 番茄虾仁炒蛋 蒜香西兰花 娃娃菜肉丝蘑菇汤	血糯米饭 板栗红烧肉 清炒茼蒿 番茄鸡蛋汤
午点	三鲜米线 皇冠梨	蔬菜包 蜜桔	红枣南瓜粥 香蕉	胡萝卜吐司 脐橙	桂花汤山芋 柚子