

一周菜谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	海参+苹果鸭蛋 饼+红枣豆浆	海参+红枣糕+ 养肾膏	海参+鸡蛋玉米豌豆 饼+百合薏仁奶 浆	海参+南瓜玫瑰花 馒头+小米南瓜粥	海参+面包+燕麦 谷奶	海参+山药红豆 糕+养肾膏	海参+紫薯玫 瑰花馒头+奶 香山药南瓜糊
加餐	苹果梨混合果浆	梨藕汁	蜂蜜西柚汁	胡萝卜苹果浆	荸荠梨浆	橙子汁	芒果浆
午餐	甲鱼香菇营养面 +凉拌黄瓜	菜肉馄饨+凉拌 木耳	平菇牛肉面+凉拌 菠菜	田园鸡蛋饼+香菇 干贝瘦肉粥+凉 拌金针菇	蘑菇大会面+酱牛 肉	燕麦米饭+西芹 炒菱角+红烧带 鱼	糙米饭+手撕 包菜+西红柿 鸡蛋汤
加餐	火龙果+猕猴桃 混合果浆	火龙果+猕猴桃 混合果浆	火龙果+猕猴桃混 合果浆	火龙果+猕猴桃混 合果浆	火龙果+猕猴桃混 合果浆	火龙果+猕猴桃 混合果浆	火龙果+猕猴桃 混合果浆
晚餐	燕麦米饭+菠菜 鱼丸汤+荷塘小 炒	糙米饭+黄瓜木 耳炒鸭蛋+红白 豆腐酸辣汤	燕麦米饭+三杯杏 鲍菇+玉米杂蔬汤	糙米饭+排骨土豆 胡萝卜	1+蚝油芦笋牛肉 粒+枸杞山药牛肉 汤	十谷健康粥+芹 菜肉饺子	十谷健康粥+ 洋葱牛肉包
加餐	水果酸奶	蜂蜜红薯羹	水果酸奶	红枣冰糖莲子银 耳羹	水果酸奶	水果酸奶	紫薯银耳羹