

续表

餐次	周三食谱计划		周四食谱计划		周五食谱计划	
	食谱	食物名称	食谱	食物名称	食谱	食物名称
早餐	包子	面粉、牛肉、胡萝卜	鸡蛋饼	面粉、鸡蛋	三明治	面粉、鸡蛋、奶酪、番茄
	豆浆	豆浆	酸奶	酸奶	牛奶	牛奶
	蒸土豆	土豆	香干拌奶酪	豆腐干、小葱、奶酪	拌豆芽	绿豆芽
	苹果	苹果	香蕉	香蕉	苹果	苹果
	米饭	大米	红豆饭	赤豆、大米、大黄米	米饭	大米
中餐	肉片烩鲜蘑	蘑菇、瘦猪肉	土豆炖牛肉	土豆、牛肉	炒鸡丝	胡萝卜、鸡胸脯肉
	蛤蜊炖蛋	蛤蜊、鸡蛋	扁豆炒肉丝	扁豆、瘦猪肉	盖菜炖豆腐	盖菜、北豆腐
	醋熘白菜	白菜	芹菜香干	芹菜、豆腐干	蒜茸苦瓜	苦瓜
	虾皮萝卜丝汤	萝卜、虾皮	番茄蛋汤	番茄、鸡蛋	山药排骨汤	山药、排骨
	糙米饭	大米、糙米	大米粥	大米、核桃	黄米饭	大黄米、大米
晚餐	红烧鸡翅	鸡翅	馒头	面粉、小麦胚粉	盐水虾	河虾
	素三丁	竹笋、胡萝卜、黄瓜	鱼头炖豆腐	鲢鱼头、南豆腐	洋葱炒蛋	洋葱、鸡蛋
	炒苋菜	苋菜	素三鲜	胡萝卜、蘑菇、芦笋	炒茼蒿	茼蒿
	番茄蛋汤	番茄、鸡蛋	苹果	苹果	橘子	橘子
	西瓜	西瓜			面包 + 奶酪	面粉、奶酪、草莓酱

