

小学食谱 第一周

星期	周一	周二	周三	周四	周五
副食	茄汁鱼 Fish with tomato sause	法式香煎鸡 French fried chicken	清炒虾仁 shrimps saute	青豆、玉米、胡萝卜三丁 green pea、corn、carrots	咖喱土豆牛肉 curry beaf and potato
	豇豆肉丝 pea with shredded Pork	焦溜丸子 Sauteed Pork ball with brown source	海带红烧肉 seaweed with braised pork	山药蜜豆 Yam Honey Bean	肉沫豆花 tofu podding with minced meat
	豆豉白菜 Chinese Cabbage with fermented blank bean	木耳油菜 wood ear and cole	果仁菠菜 nuts and spinach	炸鸡柳、薯条 fried chicken and french fries	西葫芦鸡蛋 scrambled egg with zucchini
	西红柿鸡蛋 scrambled egg with tomato	清炒西兰花 fried broccoli	醋溜土豆丝 potato fries with sour sause	肉酱意面 Italian spaghetti	鲮鱼油麦菜 dace with lettuce
汤	紫菜虾皮汤 seaweed and shrimp skin soup	西红柿鸡蛋汤 egg flowerand tomato soup	三鲜豆腐汤 three flavored tofu soup	绿豆汤 green bean soup	菠菜蛋花汤 spinach and egg flower soup
主食	米饭、大饼 rice pancake	米饭、小花卷 rice、twistbread	米饭、发糕 rice、sponge cake	米饭、甜馒头 rice、sweet steamed bread	米饭、馒头 rice、steamed bread
上午间点	牛奶 milk	酸奶 yogurt	牛奶 milk	酸奶 yogurt	牛奶 milk
	木瓜、葡萄 papaya、grape	圣女果、白兰瓜 cherry tomato、honey melon	葡萄、梨 grape pear	香蕉、西瓜 banana watermelon	苹果、火龙果 apple、pitaya
下午间点	戚派小蛋糕 Chiffon Cake	枣糕 plum pudding	火腿卷 ham roll	红豆包 smashed bean bun	绿茶蛋糕 Green Tea Cake
	酸梅汤 syrup of plum	冰糖雪梨汤 pear soup with crystal sugar	红枣银耳汤 date tremella soup	绿豆汤 green bea soup	柠檬水 lemonade