

## 雅芳食谱

星期 餐型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	馒头 小米粥 水煮蛋 蒜泥黄瓜  水果：香蕉	大米粥 蒸地瓜 凉拌白菜心 豆浆  水果：苹果	清水挂面（加青 菜、荷包蛋）  水果：橘子	地瓜粥 蒸南瓜 清炒小油菜  水果：梨子	全麦面包 热牛奶 煎蛋 酸奶  水果：葡萄、提子	青菜粥 蒸玉米 鸡蛋羹  水果：橙汁	馄饨  水果：火龙果、 芒果
午餐	米饭 粉丝娃娃菜	米饭 白菜豆腐	水饺	米饭 芹菜土豆丝	米饭 炒莴笋	米饭 红烧鸡块	米饭 香菇炒白菜
晚餐	挂面 清蒸鲈鱼 番茄鸡蛋	米饭 猪脚山药汤 白灼虾 清炒土豆丝	煎饼 鲫鱼豆腐汤 蚝油生菜	米饭 老母鸡汤 西兰花炒肉	米饭 豆角排骨 地三鲜	米饭 土豆牛肉 胡萝卜圆白菜	米饭 海带冬瓜排骨汤 毛豆土豆丁