

高考考生解除眼疲劳一周配餐表 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/99/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_c65\\_99852.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E8_80_83_E7_c65_99852.htm)

高考考生解除眼疲劳一周配餐表天数早餐午餐晚餐第 1 天蛋炒饭大米饭 鸡蛋糖醋海带丝水发海蜇 青椒 红椒 蒜泥 白糖 醋 牛奶肉末烧胡萝卜胡萝卜肉陷莴笋拌豆腐丝莴笋 豆腐丝米饭晚饅枣山药山药 红枣 白糖 蜂蜜青菜氽丸子肉馅（猪肉、羊肉、鸡肉、鱼肉均可）青菜 粉丝 海米 鸡蛋第 2 天豆馅烧饼面粉 面肥 豆馅海米番茄鸡蛋汤海米 番茄 鸡蛋拌三丁嫩芹菜 胡萝卜 煮花生米红烧带鱼带鱼茄汁藕排鲜藕 番茄酱 白糖麻酱卷三鲜瓢丝瓜丝瓜 猪肉末 香菇 虾米 鸡蛋清烙饼核桃红枣粥核桃 红枣 大米第 3 天烫面炸糕豹皮鹌鹑蛋银钝面粉 鸡蛋 肉馅 紫菜 冬菜 虾皮炒腰花猪腰 水发木耳 青蒜油爆荷兰荷兰豆二米饭大米 小米糖醋排骨猪排骨 白糖凉拌苦瓜丝苦瓜 大蒜 白糖馒头第 4 天鸡蛋煎饼面粉 鸡蛋 薄脆三丁拌花生莴笋 胡萝卜 芹菜 花生米牛奶扬州炒饭米饭 河虾仁 猪瘦肉 熟火腿 熟鸡肉 熟鸡肫 水发香菇丁 熟笋丁 青豆 鸡蛋 苋菜豌豆汤嫩菜 鲜豌豆清炖猪眼汤猪眼桂圆 枸杞 山萸肉 蜂蜜烙盒子 面粉 肉馅 韭菜第 5 天夹香肠烧饼烧饼 香肠 香菜 葱花豆腐脑炮拌胡萝卜炸鸭肫肝鸭肫 鸭肝拌生菜生菜 水妇银耳 鲜红辣椒 白糖枣豆发糕 小米面 面肥 红小豆 小红枣 白糖鱼香肉丝猪瘦肉 水发木耳 黄瓜红苋菜豆腐汤红苋菜豆腐 蒜绿豆饭第 6 天枣糕红枣 核桃仁 白糖 糯米面绿豆粥大米 绿豆四菜拌干丝白菜心 青椒 大葱白 香菜 五香豆腐干 桃仁 土司土豆 核桃仁 面包 牛奶 山楂酱三鲜汤鸡丝 笋丝 香菇丝 豌豆苗小米饭柿子椒炒鸡丝柿子椒 鸡肉芝麻烧饼南瓜绿豆粥南

瓜 绿豆 红糖第 7 天肉丝炒饼烙饼 猪肉 绿豆芽卧鸡蛋鱼头炖  
豆腐带肉花鲢鱼头 嫩豆腐 笋片 香菇片脆炒荷兰豆米饭蒸肉卷  
面粉 面肥肥瘦猪肉馅茼蒿虾米汤筒蒿 虾米三丝拌花生莴笋 胡  
萝卜 匠菜 花生制表:考试大 100Test 下载频道开通, 各类考试  
题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)