



提供营养。  
改善健康。

# 每周菜谱范例

请注意，MANNA 的菜谱每三周一换

	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
早餐	<b>墨西哥早餐卷饼</b> 配全麦卷饼 土豆楔 五香苹果	<b>苹果肉桂热麦片</b> 土豆楔 什锦水果杯	<b>鸡蛋奶酪三明治</b> 配英式松饼 火鸡肉香肠 苹果泥	<b>法式吐司棒</b> 素香肠 水果	<b>CHEERIOS 燕麦片</b> 配 2% 牛奶 什锦水果杯	<b>西式煎蛋卷</b> 自制薯条 水果沙拉	<b>全麦松饼</b> 火鸡培根 苹果泥
午餐	<b>蘑菇大麦汤</b> 卷饼 橙子	<b>奶酪牛肉通心粉</b> 豆角 苹果	<b>豆豉辣椒火鸡</b> 卷饼 什锦水果杯	<b>玉米浓汤</b> 卷饼 橙子	<b>丹贝肉酱三明治</b> 意大利面沙拉 梨	<b>红薯蟹肉浓汤</b> 卷饼 什锦水果杯	<b>烤鸡肉三明治</b> 意大利面沙拉 苹果
晚餐	<b>素馅甜椒</b> 面包卷 炒西葫芦	<b>美式鸡肉饺子</b> 迷你胡萝卜 炒豌豆	<b>肉丸通心粉</b> 豆角	<b>馅饼配龙虾酱</b> 白米饭 加州什锦蔬菜	<b>咕咾肉</b> 野生稻米饭 西兰花	<b>烤箱炸鸡</b> 搅打红薯 宽叶羽衣甘蓝	<b>火鸡肉饼</b> 配肉汁 土豆泥 菠菜
甜点	苹果酥	萝卜糕	桃酥	苹果酥	萝卜糕	桃酥	苹果酥

