



- ☀ 早餐想吃包子、馒头。有!
- ☀ 早餐想吃面条、米饭。有!
- ☀ 早餐想吃面包、三明治。有!

好妈妈 做给孩子的 营养早餐

225种 主食搭配蔬菜水果组合而成的营养早餐
中西结合，孩子想吃什么都可以!

总策划◎杨建峰
主 编◎陈志田

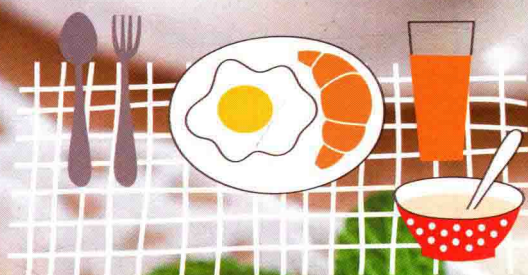
好妈妈

做给孩子的

营养早餐



【总策划】杨建峰 【主编】陈志田



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈做给孩子的营养早餐 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5022-5

I. ①好… II. ①陈… III. ①儿童—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045683号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcbbs.com

选题序号: KX2014029

图书代码: D14033-101

好妈妈做给孩子的营养早餐

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5022-5

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-75

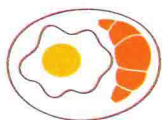
版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录



Part 1 米饭、粥 搭配出的美味营养早餐

☀ 米饭

018 肉羹饭套餐

主食：肉羹饭
配食：酱焖杏鲍菇
汤品：鱼丸炖鲜蔬
鸡蛋：水煮蛋
水果：香蕉

019 葡萄干炒饭套餐

主食：葡萄干炒饭
配食：软炒蚝蛋
汤品：里脊三片汤
水果：西瓜

020 三文鱼炒饭套餐

主食：三文鱼炒饭
配食：秋葵炒蛋
汤品：青豆排骨汤
水果：猕猴桃

021 萝卜炒饭套餐

主食：萝卜丝炒小米饭
配食：黄豆芽木耳炒肉

汤品：番茄汤

鸡蛋：煎蛋

水果：葡萄

022 干贝蛋炒饭套餐

主食：干贝蛋炒饭
配食：油菜炒鸡片
汤品：木耳丝瓜汤
鸡蛋：蒸水蛋
水果：梨

023 黄金火腿拌饭套餐

主食：黄金火腿拌饭
配食：油菜炒牛肉
汤品：香菇丝瓜汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：草莓

024 南瓜拌饭套餐

主食：南瓜拌饭
配食：茄汁猪排
饮品：牛奶
鸡蛋：蒸水蛋
水果：苹果

025 菠萝蒸饭套餐

主食：菠萝蒸饭
配食：鸡丝苦瓜
汤品：三丝紫菜汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：梨

026 鲜蔬牛肉饭套餐

主食：鲜蔬牛肉饭
配食：三丝面饼
汤品：虾仁苋菜汤
鸡蛋：煎蛋
水果：香蕉

027 豆干肉末饭套餐

主食：豆干肉末饭
配食：鸡丝炒百合
汤品：裙带菜鸭血汤
鸡蛋：煎蛋
水果：橙子

028 鱼干蔬菜炒饭套餐

主食：鱼干蔬菜炒饭
配食：黄瓜炒土豆丝

汤品：青菜肉末汤

鸡蛋：水煮蛋

水果：猕猴桃

029 木桶菠萝饭套餐

主食：木桶菠萝饭

配食：胡萝卜炒青豆

汤品：玉米虾仁汤

鸡蛋：煎蛋

水果：香蕉

030 蔬菜蛋包饭套餐

主食：蔬菜蛋包饭

配食：苦瓜炒虾球

饮品：牛奶

水果：香蕉

031 葡国鸡皇焗饭套餐

主食：葡国鸡皇焗饭

配食：腰果鸡丁

饮品：豆浆

水果：芒果

粥

032 奶酪蘑菇粥套餐

主食：奶酪蘑菇粥

配食：火腿花菜

小吃：煮玉米

鸡蛋：水煮蛋

水果：草莓

033 果蔬粥套餐

主食：果蔬粥

配食：葱爆肉片

小吃：煮紫薯

鸡蛋：煎蛋

水果：苹果

034 鸡蛋瘦肉粥套餐

主食：鸡蛋瘦肉粥

配食：虾酱蒸鸡翅

小吃：椰香芋蓉包

水果：猕猴桃

035 芝麻杏仁粥套餐

主食：芝麻杏仁粥

配食：豆皮炒青菜

小吃：牛肉煎包

鸡蛋：蒸水蛋

水果：葡萄

036 五色粥套餐

主食：五色粥

配食：口蘑炒火腿

小吃：蒸芋头

鸡蛋：蒸水蛋

水果：草莓

037 丝瓜瘦肉粥套餐

主食：丝瓜瘦肉粥

配食：火腿炒荷兰豆

小吃：煮红薯

鸡蛋：煎蛋

水果：香蕉

038 蛋花麦片粥套餐

主食：蛋花麦片粥

配食：番茄炒秀珍菇

小吃：煎饺

鸡蛋：水煮蛋

水果：梨

039 板栗粥套餐

主食：板栗粥

配食：鲜蚕豆炒虾仁

小吃：四季豆猪肉包

鸡蛋：水煮蛋

水果：苹果

040 鸡肉米粥套餐

主食：鸡肉米粥

配食：排骨蒸菜心

小吃：煮红薯

鸡蛋：水煮蛋

水果：苹果

041 西蓝花米粥套餐

主食：西蓝花米粥

配食：开胃猪排

小吃：煮玉米

鸡蛋：蒸水蛋

水果：橙子

042 红薯米粥套餐

主食：红薯米粥

配食：胡萝卜炒牛肉

小吃：干贝小笼包

鸡蛋：煎蛋

水果：香蕉

043 果味粥套餐

主食：果味粥

配食：榨菜煎鸡蛋

小吃：鲜虾菜肉包

水果：猕猴桃

044 枣泥小米粥套餐

主食：枣泥小米粥

配食：四宝西蓝花

小吃：煮紫薯

鸡蛋：蒸水蛋

水果：菠萝

045 鲈鱼豆腐粥套餐

主食：鲈鱼豆腐粥

配食：虾菇油菜心

小吃：蒸芋头

鸡蛋：煎蛋

水果：苹果

046 糯米红薯粥套餐

主食：糯米红薯粥

配食：核桃仁小炒肉

小吃：豆沙饼

鸡蛋：水煮蛋

水果：橙子

Part 2 包子、馒头、花卷

搭配出的美味营养早餐



☀ 包子

048 孜然牛肉包套餐

主食：孜然牛肉包
配食：炅黄瓜条
饮品：牛奶
鸡蛋：蒸水蛋
水果：香蕉

049 青椒猪肉包套餐

主食：青椒猪肉包
配食：菠菜拌胡萝卜
饮品：豆浆
鸡蛋：煎蛋
水果：苹果

050 花生白糖包套餐

主食：花生白糖包
配食：蒜薹炒肉丝
汤品：枸杞原味白菜心
鸡蛋：煎蛋
水果：梨

051 水晶包套餐

主食：水晶包
配食：虾菇青菜
汤品：什锦蔬菜汤
鸡蛋：蒸水蛋
水果：樱桃

052 燕麦玉米鼠包套餐

主食：燕麦玉米鼠包

配食：白灵菇炒鸡丁

汤品：上汤油菜

鸡蛋：茶叶蛋

水果：猕猴桃

053 燕麦菜心包套餐

主食：燕麦菜心包
配食：小炒鸡爪
汤品：菠菜忌廉汤
鸡蛋：蒸水蛋
水果：荔枝

054 菜心小笼包套餐

主食：菜心小笼包
配食：银耳枸杞炒鸡蛋
汤品：酸笋菜心汤
水果：香蕉

055 腊味小笼包套餐

主食：腊味小笼包
配食：肉末空心菜
饮品：豆浆
蛋类：咸蛋
水果：草莓

056 七彩小笼包套餐

主食：七彩小笼包
配食：洋葱丝瓜炒虾球
汤品：番茄豆腐汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：菠萝

057 香菜小笼包套餐

主食：香菜小笼包
配食：洋葱火腿煎蛋
汤品：番茄豆芽汤
水果：芒果

058 鲜虾香菜包套餐

主食：鲜虾香菜包
配食：茭白炒鸡蛋
汤品：银耳番茄汤
水果：葡萄

059 香菜芋头包套餐

主食：香菜芋头包
配食：榨菜牛肉丁
汤品：胡萝卜马蹄汤
鸡蛋：蒸水蛋
水果：橙子

060 生肉包套餐

主食：生肉包
配食：白菜炒菌菇
饮品：豆浆
蛋类：咸蛋
水果：香蕉

061 莲蓉包套餐

主食：莲蓉包
配食：南瓜炒虾米
饮品：豆浆
水果：鲜枣

062 香芋叉烧包套餐
主食：香芋叉烧包
配食：韭菜炒牛肉
汤品：白菜豆腐汤
鸡蛋：炒蛋
水果：桂圆

063 菠菜玉米包套餐
主食：菠菜玉米包
配食：清炒蚝肉
汤品：海带豆腐汤
蛋类：咸蛋
水果：香蕉

064 香煎菜肉包套餐
主食：香煎菜肉包
配食：口蘑炒豆腐
饮品：豆浆
鸡蛋：煎蛋
水果：梨

065 甘笋流沙包套餐
主食：甘笋流沙包
配食：海带虾仁炒鸡蛋
饮品：牛奶
水果：圣女果

066 炸芝麻大包套餐
主食：炸芝麻大包
配食：沙姜炒肉片
汤品：豆腐鲜汤
鸡蛋：蒸水蛋
水果：西瓜

067 刺猬包套餐
主食：刺猬包
配食：圆椒香菇炒肉片
汤品：薏米南瓜浓汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：苹果

068 翡翠小笼包套餐
主食：翡翠小笼包
配食：圆椒炒鸡蛋
饮品：豆浆
水果：蓝莓

069 蟹黄小笼包套餐
主食：蟹黄小笼包
配食：松仁炒韭菜
饮品：豆浆
鸡蛋：煎蛋
水果：香蕉

070 蛋黄莲蓉包套餐
主食：蛋黄莲蓉包
配食：彩椒炒肉片
饮品：豆浆
水果：草莓

071 雪里蕻肉丝包套餐
主食：雪里蕻肉丝包
配食：大良炒牛奶
饮品：黄瓜汁
水果：橙子

馒头

072 金银馒头套餐
主食：金银馒头
配食：菜心炒鱼片
汤品：菠萝甜汤
蛋类：咸蛋
水果：猕猴桃

073 豆沙双色馒头套餐
主食：豆沙双色馒头
配食：芹菜炒蛋
汤品：青豆排骨汤
水果：苹果

074 甘笋螺旋馒头套餐
主食：甘笋螺旋馒头
配食：凉薯炒肉片
汤品：南瓜虾皮汤
鸡蛋：煎蛋
水果：柚子

075 胡萝卜馒头套餐
主食：胡萝卜馒头
配食：生汁炒虾球
汤品：白菜海带豆腐汤
鸡蛋：蒸水蛋
水果：橙子

076 椰汁馒头套餐
主食：椰汁馒头
配食：豉汁炒鲜鱿鱼
饮品：豆浆
鸡蛋：煎蛋
水果：香蕉

077 吉士馒头套餐
主食：吉士馒头
配食：雪梨炒鸡片
饮品：胡萝卜汁
蛋类：咸蛋
水果：芒果

078 菠汁馒头套餐
主食：菠汁馒头
配食：小笋炒牛肉
汤品：土豆玉米棒汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：香蕉

079 双色馒头套餐
主食：双色馒头
配食：木耳炒鱼片
汤品：丝瓜鸡蛋汤
水果：草莓

080 玉米团子套餐
主食：玉米团子
配食：油菜炒牛肉
汤品：海藻鲜虾蛋汤
水果：苹果

081 荞麦小馒头套餐
主食：荞麦小馒头
配食：肉末南瓜土豆泥
汤品：蛋花番茄紫菜汤
水果：葡萄

082 燕麦馒头套餐
主食：燕麦馒头
配食：洋葱木耳炒鸡蛋
汤品：胡萝卜鸡翅汤
水果：梨

083 奶油小馒头套餐
主食：奶油小馒头
配食：猪肝炒木耳
汤品：豆腐鹌鹑蛋汤
水果：橙子

084 地锅馍套餐
主食：地锅馍
配食：佛手瓜炒肉片
饮品：豆浆
鸡蛋：蒸水蛋
水果：桃子

085 南瓜馒头套餐
主食：南瓜馒头
配食：花菜炒鸡片
饮品：牛奶
鸡蛋：蒸水蛋
水果：鲜枣

花卷

086 燕麦杏仁卷套餐
主食：燕麦杏仁卷

配食：银耳炒肉丝
饮品：丝瓜猪肝汤
蛋类：咸蛋
水果：木瓜

087 燕麦葱花卷套餐
主食：燕麦葱花卷
配食：西蓝花炒牛肉
饮品：蜜橘银耳汤
鸡蛋：蒸水蛋
水果：香蕉

088 金笋腊肠卷套餐
主食：金笋腊肠卷
配食：黄瓜炒牛肉
汤品：银耳竹荪鸡蛋汤
水果：柚子

089 香芋卷套餐
主食：香芋卷
配食：西葫芦炒鸡蛋
汤品：豆腐骨头汤
水果：梨

090 双色卷套餐
主食：双色卷
配食：白萝卜炒鸡丝
饮品：豆浆
鸡蛋：茶叶蛋
水果：橙子

091 香芋火腩卷套餐
主食：香芋火腩卷
配食：丝瓜炒虾球
饮品：牛奶
鸡蛋：蒸水蛋
水果：圣女果

092 麻香凤眼卷套餐
主食：麻香凤眼卷
配食：嫩姜菠萝炒牛肉
汤品：蛋丝春笋汤
水果：香蕉

093 豆沙白玉卷套餐
主食：豆沙白玉卷
配食：青椒炒肝丝
饮品：豆浆
鸡蛋：蒸水蛋
水果：鲜枣

094 螺旋葱花卷套餐
主食：螺旋葱花卷
配食：肉末炒青豆
饮品：豆浆
鸡蛋：蒸水蛋
水果：苹果

095 圆花卷套餐
主食：圆花卷
配食：鸡丁炒鲜贝
饮品：牛奶
鸡蛋：水煮蛋
水果：菠萝

096 葱花卷套餐
主食：葱花卷
配食：胡萝卜炒蛋
饮品：牛奶
水果：木瓜

097 牛油花卷套餐
主食：牛油花卷
配食：嫩炒牛肉
饮品：豆浆
鸡蛋：水煮蛋
水果：橙子

098 双汁花卷套餐
主食：双汁花卷
配食：胡萝卜丁炒鸡肝
汤品：开胃罗宋汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：香蕉

099 川味花卷套餐
主食：川味花卷

配食：火腿彩椒炒荷兰豆
汤品：清汤荷包蛋
水果：苹果

100 花生卷套餐

主食：花生卷
配食：银鱼炒萝卜丝
汤品：木耳蛋汤
水果：圣女果

101 火腿卷套餐

主食：火腿卷
配食：酸萝卜炒肉片
汤品：玉米鸡蛋羹
水果：葡萄

102 葱花火腿卷套餐

主食：葱花火腿卷

配食：韭菜炒虾仁
汤品：百合参汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：橙子

103 菠菜香葱卷套餐

主食：菠菜香葱卷
配食：肉末炒玉米
饮品：牛奶
鸡蛋：蒸水蛋
水果：梨

104 五香牛肉卷套餐

主食：五香牛肉卷
配食：丝瓜滑子菇
饮品：牛奶
鸡蛋：水煮蛋

水果：苹果

105 葱花肉卷套餐

主食：葱花肉卷
配食：玉米粒炒杏鲍菇
饮品：豆浆
鸡蛋：煎蛋
水果：草莓

106 腊肠卷套餐

主食：腊肠卷
配食：鲜虾紫甘蓝沙拉
饮品：牛奶
鸡蛋：水煮蛋
水果：香蕉

Part 3 饺子、馄饨

搭配出的美味营养早餐



☀ 饺子

108 大眼鱼蒸饺套餐

主食：大眼鱼蒸饺
配食：菠菜拌核桃仁
饮品：牛奶
鸡蛋：豆浆蒸蛋
水果：圣女果

109 韭菜水饺套餐

主食：韭菜水饺
配食：彩椒拌腐竹
汤品：白果猪肚汤

鸡蛋：水煮蛋
水果：芒果

110 锅贴饺套餐

主食：锅贴饺
配食：生炒菜心
饮品：豆浆
鸡蛋：蒸水蛋
水果：苹果

111 多宝鱼蒸饺套餐

主食：多宝鱼蒸饺
配食：芹菜炒土豆
饮品：豆浆

鸡蛋：蛤蜊鸡蛋饼
水果：苹果

112 金鱼蒸饺套餐

主食：金鱼蒸饺
配食：胡萝卜烩木耳
饮品：豆浆
鸡蛋：蛤蜊蒸蛋
水果：香蕉

113 薄皮鲜虾蒸饺套餐

主食：薄皮鲜虾蒸饺
配食：白菜金针菇
汤品：番茄蛋花汤

水果：苹果

114 脆皮豆沙饺套餐

主食：脆皮豆沙饺

配食：番茄肉末蒸豆腐

饮品：牛奶

鸡蛋：发菜鸡蛋饼

水果：香蕉

115 家乡咸水饺套餐

主食：家乡咸水饺

配食：玉米炒鸡丁

饮品：豆浆

鸡蛋：水煮蛋

水果：柑橘

116 大白菜水饺套餐

主食：大白菜水饺

配食：彩椒肉丝

鸡蛋：水煮蛋

水果：香蕉

117 菠菜水饺套餐

主食：菠菜水饺

配食：黄瓜炒火腿

鸡蛋：煎蛋

水果：橙子

118 玉米水饺套餐

主食：玉米水饺

配食：芹菜炒猪皮

鸡蛋：蒸水蛋

水果：苹果

119 羊肉玉米水饺套餐

主食：羊肉玉米水饺

配食：白菜梗炒肉

鸡蛋：蒸水蛋

水果：西瓜

120 鸡肉芹菜水饺套餐

主食：鸡肉芹菜水饺

配食：黄花菜炒肉

饮品：豆浆

鸡蛋：水煮蛋

水果：苹果

121 鱼肉大葱蒸饺套餐

主食：鱼肉大葱蒸饺

配食：肉酱焖土豆

汤品：上汤黄瓜

鸡蛋：蒸水蛋

水果：葡萄

122 牛肉水饺套餐

主食：牛肉水饺

配食：番茄炒肉片

饮品：豆浆

鸡蛋：时蔬煎蛋

水果：香蕉

123 墨鱼蒸饺套餐

主食：墨鱼蒸饺

配食：鱼片卷蒸滑蛋

汤品：白菜米汤

水果：鲜枣

124 三鲜水饺套餐

主食：三鲜水饺

配食：木耳白菜片

饮品：豆浆

鸡蛋：水煮蛋

水果：苹果

125 鲜虾水饺套餐

主食：鲜虾水饺

配食：椒丝包菜

饮品：牛奶

鸡蛋：水煮蛋

水果：橙子

126 冬笋水饺套餐

主食：冬笋水饺

配食：花生米拌菠菜

鸡蛋：水煮蛋

水果：木瓜

127 鲜肉水饺套餐

主食：鲜肉水饺

配食：芝麻炒小白菜

饮品：豆浆

鸡蛋：茶叶蛋

水果：芒果

128 鱼肉水饺套餐

主食：鱼肉水饺

配食：清炒油菜

鸡蛋：茶叶蛋

水果：荔枝

129 韭菜猪肉水饺套餐

主食：韭菜猪肉水饺

配食：虾酱空心菜

蛋类：咸蛋

水果：香蕉

130 芹菜猪肉水饺套餐

主食：芹菜猪肉水饺

配食：韭菜炒鸡肫

饮品：豆浆

水果：草莓

131 荞麦蒸饺套餐

主食：荞麦蒸饺

配食：葱油西芹

汤品：香菇豆腐汤

鸡蛋：蒸水蛋

水果：梨

132 玉米鲜虾水饺套餐

主食：玉米鲜虾水饺

配食：爽口芥蓝

饮品：豆浆

鸡蛋：蒸水蛋

水果：苹果

133 冬菜鸡蛋水饺套餐

主食：冬菜鸡蛋水饺

配食：马蹄炒肉

鸡蛋：煎蛋

水果：橙子

134 鸡肉大白菜水饺套餐

主食：鸡肉大白菜水饺

配食：黄瓜肉丝

饮品：豆浆

鸡蛋：煎蛋饼

水果：葡萄

135 酸汤水饺套餐

主食：酸汤水饺

配食：醋拌西葫芦

鸡蛋：火腿煎鸡蛋

水果：芒果

馄饨

136 萝卜馄饨套餐

主食：萝卜馄饨

配食：莴笋牛肉丝

鸡蛋：水煮蛋

水果：苹果

137 玉米馄饨套餐

主食：玉米馄饨

配食：干煸牛肉丝

鸡蛋：蒸水蛋

水果：香蕉

138 梅菜猪肉馄饨套餐

主食：梅菜猪肉馄饨

配食：菜心炒牛肉

鸡蛋：煎蛋

水果：鲜枣

139 鸡肉馄饨套餐

主食：鸡肉馄饨

配食：豆角炒牛肉

鸡蛋：水煮蛋

水果：葡萄

140 鸡蛋馄饨套餐

主食：鸡蛋馄饨

配食：包菜炒羊肉

饮品：豆浆

水果：芒果

141 牛肉馄饨套餐

主食：牛肉馄饨

配食：腰果虾仁

鸡蛋：水煮蛋

水果：橙子

142 羊肉馄饨套餐

主食：羊肉馄饨

配食：青椒炒鸡丝

鸡蛋：水煮蛋

水果：梨

143 鲜虾馄饨套餐

主食：鲜虾馄饨

配食：西蓝花炒鸡片

鸡蛋：蒸水蛋

水果：苹果

144 虾米馄饨套餐

主食：虾米馄饨

配食：青豆烧茄子

蛋类：咸蛋

水果：草莓

145 鱿鱼馄饨套餐

主食：鱿鱼馄饨

配食：杭椒炒茄子

鸡蛋：水煮蛋

水果：猕猴桃

146 包菜馄饨套餐

主食：包菜馄饨

配食：清炒丝瓜

鸡蛋：鲜奶蒸蛋

水果：芒果

147 冬瓜馄饨套餐

主食：冬瓜馄饨

配食：糖醋黄瓜

鸡蛋：蒸水蛋

水果：香蕉

148 蒜薹馄饨套餐

主食：蒜薹馄饨

配食：洋葱炒芦笋

鸡蛋：水煮蛋

水果：苹果

149 香葱馄饨套餐

主食：香葱馄饨

配食：清炒红薯丝

鸡蛋：水煮蛋

水果：香蕉

150 菜肉馄饨套餐

主食：菜肉馄饨

配食：清炒马蹄

鸡蛋：茶叶蛋

水果：桃子

151 红油馄饨套餐

主食：红油馄饨

配食：蚕豆炒鸡蛋

饮品：豆浆

水果：葡萄

152 韭黄鸡蛋馄饨套餐

主食：韭黄鸡蛋馄饨

配食：西瓜翠衣炒鸡蛋

饮品：豆浆

水果：苹果

153 芹菜牛肉馄饨套餐

主食：芹菜牛肉馄饨

配食：玉米炒蛋

饮品：豆浆

水果：芒果

- 154 鸡蛋猪肉馄饨套餐**
 主食：鸡蛋猪肉馄饨
 配食：玉米豆腐
 鸡蛋：苦瓜胡萝卜蛋饼
 水果：梨

- 155 鱼肉雪里蕻馄饨套餐**
 主食：鱼肉雪里蕻馄饨
 配食：炒蛋白
 汤品：芋头汤
 水果：橙子

- 156 酸辣馄饨套餐**
 主食：酸辣馄饨

配食：爱心蔬菜蛋饼
 汤品：三冬汤
 水果：香蕉

- 157 淮园馄饨套餐**
 主食：淮园馄饨
 配食：茼蒿炒蛋皮
 汤品：海带姜汤
 水果：苹果

- 158 干贝馄饨套餐**
 主食：干贝馄饨
 配食：花菜炒蛋
 饮品：豆浆

水果：香蕉

- 159 清汤馄饨套餐**
 主食：清汤馄饨
 配食：番茄洋葱炒蛋
 饮品：豆浆
 水果：橙子

- 160 上海小馄饨套餐**
 主食：上海小馄饨
 配食：火腿芦笋
 鸡蛋：蒸水蛋
 水果：猕猴桃



Part 4 面条、粉

搭配出的美味营养早餐

☀ 面条

- 162 榨菜肉丝面套餐**
 主食：榨菜肉丝面
 配食：紫菜凉拌白菜心
 鸡蛋：煎蛋
 水果：苹果

- 163 鲜虾云吞面套餐**
 主食：鲜虾云吞面
 配食：核桃仁拌芦笋
 鸡蛋：茶叶蛋
 水果：猕猴桃

- 164 炖鸡面套餐**
 主食：炖鸡面
 配食：西红柿炒玉米

- 鸡蛋：水煮蛋
 水果：圣女果
- 165 担担面套餐**
 主食：担担面
 配食：芹菜炒土豆
 蛋类：咸蛋
 水果：芒果

- 166 尖椒牛肉面套餐**
 主食：尖椒牛肉面
 配食：芥菜炒肉丁
 鸡蛋：蒸水蛋
 水果：橙子

- 167 牛肉家常面套餐**
 主食：牛肉家常面
 配食：清炒南瓜丝

- 鸡蛋：水煮蛋
 水果：苹果
- 168 猪腿笋面套餐**
 主食：猪腿笋面
 配食：豆腐丝拌黄瓜
 鸡蛋：蒸水蛋
 水果：香蕉

- 169 虾爆鳝面套餐**
 主食：虾爆鳝面
 配食：滑蛋牛肉
 饮品：燕麦豆浆
 水果：草莓

- 170 金牌油鸡面套餐**
 主食：金牌油鸡面
 配食：芹菜木耳炒蛋皮

饮品：胡萝卜汁

水果：橙子

171 金牌烧鹅面套餐

主食：金牌烧鹅面

配食：苦瓜炒蛋

饮品：豆浆

水果：苹果

172 青蔬油豆腐汤面套餐

主食：青蔬油豆腐汤面

配食：茄汁鸡肉丸

鸡蛋：水煮蛋

水果：葡萄

173 三鲜面套餐

主食：三鲜面

配食：腐乳炒滑蛋

饮品：豆浆

水果：香蕉

174 川味鸡杂面套餐

主食：川味鸡杂面

配食：芹菜肉丝

蛋类：咸蛋

水果：梨

175 鲜笋面套餐

主食：鲜笋面

配食：肉末豆角

鸡蛋：蒸水蛋

水果：橙子

176 蛋黄银丝面套餐

主食：蛋黄银丝面

配食：蒜薹木耳炒肉丝

饮品：豆浆

水果：西瓜

177 蔬菜面套餐

主食：蔬菜面

配食：腐竹青豆烧魔芋

饮品：牛奶

水果：草莓

178 火腿鸡丝面套餐

主食：火腿鸡丝面

配食：醋香黄豆芽

鸡蛋：水煮蛋

水果：苹果

179 叉烧面套餐

主食：叉烧面

配食：青瓜烧木耳

饮品：豆浆

水果：香蕉

180 锅烧面套餐

主食：锅烧面

配食：鸡汁西兰花

饮品：豆浆

水果：猕猴桃

181 三鲜烩面套餐

主食：三鲜烩面

配食：蔬菜园地

鸡蛋：蒸水蛋

水果：圣女果

182 鸡丝菠菜汁面套餐

主食：鸡丝菠菜汁面

配食：芦笋炒百合

鸡蛋：蒸水蛋

水果：苹果

183 香菇西红柿面套餐

主食：香菇西红柿面

配食：咸蛋肉末蒸娃娃菜

饮品：豆浆

水果：草莓

184 什锦菠菜面套餐

主食：什锦菠菜面

配食：芹菜鸭脯肉

鸡蛋：蒸水蛋

水果：梨

185 西红柿猪肝菠菜面套餐

主食：西红柿猪肝菠菜面

配食：泥蒿炒腊肠

鸡蛋：水煮蛋

水果：橙子

186 卤猪肝龙须面套餐

主食：卤猪肝龙须面

配食：腊味荷兰豆

鸡蛋：蒸水蛋

水果：鲜枣

187 香葱牛肚龙须面套餐

主食：香葱牛肚龙须面

配食：鲜虾芙蓉蛋

饮品：豆浆

水果：草莓

188 卤猪蹄龙须面套餐

主食：卤猪蹄龙须面

配食：西红柿彩椒

鸡蛋：水煮蛋

水果：猕猴桃

189 上汤鸡丝蛋面套餐

主食：上汤鸡丝蛋面

配食：四季豆炒冬瓜

鸡蛋：水煮蛋

水果：火龙果

190 西红柿鸡蛋面套餐

主食：西红柿鸡蛋面

配食：百合鸡肉炒荔枝

饮品：豆浆

水果：菠萝

191 上汤鸡丝冷面套餐

主食：上汤鸡丝冷面

配食：干贝芙蓉蛋

饮品：牛奶

水果：樱桃

192 炸酱刀削面套餐

主食：炸酱刀削面
配食：豆皮牛肉丸
鸡蛋：蒸水蛋
水果：苹果

193 真味招牌拉面套餐

主食：真味招牌拉面
配食：香油蒜片黄瓜
蛋类：咸蛋
水果：香蕉

194 家常杂酱面套餐

主食：家常杂酱面
配食：醋熘藕片
饮品：豆浆
鸡蛋：蒸水蛋
水果：芒果

195 意大利肉酱面套餐

主食：意大利肉酱面
配食：虾仁炒蛋
饮品：豆浆
水果：猕猴桃

196 鸡丝凉面套餐

主食：鸡丝凉面
配食：虾仁炒菜心
汤品：木瓜草鱼汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：香蕉

197 牛肉凉面套餐

主食：牛肉凉面
配食：蒜香油菜
饮品：豆浆
鸡蛋：水煮蛋
水果：橙子

198 西芹炒蛋面套餐

主食：西芹炒蛋面
配食：葱油韭菜豆腐干

汤品：百合银耳汤

水果：草莓

199 肉丝炒面套餐

主食：肉丝炒面
配食：玉米笋炒芹菜
汤品：冬瓜虾米汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：苹果

粉

200 烧鹅米粉套餐

主食：烧鹅米粉
配食：四季豆炒鸡蛋
饮品：牛奶
水果：香蕉

201 黄花菜鲜菇河粉套餐

主食：黄花菜鲜菇河粉
配食：牛肉娃娃菜
鸡蛋：蒸水蛋
水果：香蕉

202 咖喱炒河粉套餐

主食：咖喱炒河粉
配食：蛋黄鱼片
饮品：豆浆
水果：苹果

203 三丝炒米粉套餐

主食：三丝炒米粉
配食：香菇蒸鳕鱼
饮品：豆浆
鸡蛋：蒸水蛋
水果：猕猴桃

204 三丝炒意粉套餐

主食：三丝炒意粉
配食：碧绿生鱼卷
汤品：莲子心冬瓜汤

鸡蛋：煎蛋

水果：芒果

205 南瓜炒米粉套餐

主食：南瓜炒米粉
配食：雪里蕻肉末
汤品：金针菇凤丝汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：苹果

206 泡菜炒粉条套餐

主食：泡菜炒粉条
配食：菜心炒肉
汤品：什锦汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：橙子

207 蔬菜炒河粉套餐

主食：蔬菜炒河粉
配食：西红柿炒扁豆
汤品：金针木耳汤
鸡蛋：蒸水蛋
水果：草莓

208 胡萝卜河粉套餐

主食：胡萝卜河粉
配食：蛋白炒玉米
饮品：豆浆
水果：芒果

209 油菜炒粉套餐

主食：油菜炒粉
配食：凉拌豆角
汤品：白菜猪肉汤
鸡蛋：水煮蛋
水果：菠萝

210 干炒牛河套餐

主食：干炒牛河
配食：黄豆芽拌荷兰豆
饮品：牛奶
鸡蛋：蒸水蛋

水果：梨

211 绩溪炒粉丝套餐

主食：绩溪炒粉丝

配食：爽脆西芹

饮品：豆浆

鸡蛋：水煮蛋

水果：猕猴桃

212 金湘玉飘香粉丝套餐

主食：金湘玉飘香粉丝

配食：豌豆炒肉

汤品：红薯鸡肉汤

蛋类：咸蛋

水果：苹果

213 牛肉河粉套餐

主食：牛肉河粉

配食：田园小炒

汤品：菠萝苦瓜汤

鸡蛋：茶叶蛋

水果：芒果

214 美味蕨根粉套餐

主食：美味蕨根粉

配食：玉米炒芹菜

汤品：冬瓜鲤鱼汤

鸡蛋：蒸水蛋

水果：草莓

215 酸辣粉套餐

主食：酸辣粉

配食：清远煎酿豆腐

汤品：白菜肉丝汤

鸡蛋：水煮蛋

水果：桂圆

216 豆芽米粉套餐

主食：豆芽米粉

配食：香炸海带鹌鹑蛋

汤品：鱼片豆腐汤

水果：香蕉

217 炒米粉套餐

主食：炒米粉

配食：紫苏炒瘦肉

饮品：豆浆

鸡蛋：水煮蛋

水果：梨

218 蛋炒米粉套餐

主食：蛋炒米粉

配食：芥蓝炒肉丝

饮品：豆浆

水果：橙子

219 西红柿肉酱通心粉套餐

主食：西红柿肉酱通心粉

配食：西蓝花炒油菜

饮品：牛奶

鸡蛋：水煮蛋

水果：香蕉

220 肉米粉炒皮套餐

主食：肉米粉炒皮

配食：豆豉空心菜

饮品：豆浆

蛋类：咸蛋

水果：苹果

221 带子拌菠菜粉套餐

主食：带子拌菠菜粉

配食：西芹炒山药

汤品：油菜黄豆汤

鸡蛋：蒸水蛋

水果：草莓

222 星洲炒米粉套餐

主食：星洲炒米粉

配食：素炒豌豆

饮品：豆浆

鸡蛋：蒸水蛋

水果：芒果

223 香妃鸡汤米粉套餐

主食：香妃鸡汤米粉

配食：农家炒芥蓝

鸡蛋：水煮蛋

水果：西瓜

224 牛柳炒意粉套餐

主食：牛柳炒意粉

配食：木须小白菜

饮品：豆浆

水果：香蕉

225 雪菜鸭丝粉套餐

主食：雪菜鸭丝粉

配食：菠菜炒鸡蛋

饮品：豆浆

水果：葡萄

226 洋葱炒河粉套餐

主食：洋葱炒河粉

配食：尖椒土豆片

饮品：牛奶

鸡蛋：蒸水蛋

水果：西瓜



Part 5 面包、蛋糕

搭配出的美味营养早餐



☀ 面包

228 杏仁面包套餐

主食：杏仁面包
配食：香煎红衫鱼
饮品：豆浆
鸡蛋：蒸水蛋
水果：香蕉

229 热狗丹麦面包套餐

主食：热狗丹麦面包
配食：香煎银鳕鱼
饮品：牛奶
鸡蛋：水煮蛋
水果：苹果

230 鸡尾面包套餐

主食：鸡尾面包
配食：软煎鸡肝
饮品：橘子马蹄汁
鸡蛋：煎蛋
水果：芒果

231 牛油面包套餐

主食：牛油面包
配食：南瓜煎奶酪
饮品：豆浆
鸡蛋：水煮蛋
水果：梨

232 地瓜面包套餐

主食：地瓜面包

配食：鲜鱼奶酪煎饼

饮品：蜂蜜玉米汁

鸡蛋：水煮蛋

水果：香蕉

233 三文治吐司套餐

主食：三文治吐司
配食：香煎柠檬鱼块
饮品：豆浆
鸡蛋：蒸水蛋
水果：樱桃

234 叉烧面包套餐

主食：叉烧面包
配食：香煎草鱼
饮品：胡萝卜红薯汁
鸡蛋：水煮蛋
水果：橙子

235 草莓面包套餐

主食：草莓面包
配食：香菇猪脑蒸蛋
饮品：牛奶
水果：芒果

236 椰子丹麦面包套餐

主食：椰子丹麦面包
配食：香煎虾饼
饮品：西红柿鲜奶汁
鸡蛋：水煮蛋
水果：草莓

237 洋葱培根面包套餐

主食：洋葱培根面包
配食：香煎秋刀鱼
饮品：豆浆
鸡蛋：水煮蛋
水果：圣女果

238 蓝莓菠萝面包套餐

主食：蓝莓菠萝面包
配食：香煎三文鱼
饮品：牛奶
鸡蛋：蒸水蛋
水果：苹果

239 草莓夹心面包套餐

主食：草莓夹心面包
配食：虾丁豆腐
饮品：豆浆
鸡蛋：煎蛋
水果：猕猴桃

240 维也纳苹果面包套餐

主食：维也纳苹果面包
配食：炒鸡蛋小鱼干
饮品：牛奶
水果：香蕉

241 乳酪苹果面包套餐

主食：乳酪苹果面包
配食：香煎鲳鱼
饮品：豆浆
鸡蛋：蒸水蛋

水果：芒果

242 黄桃面包套餐

主食：黄桃面包

配食：三文鱼沙拉

饮品：牛奶

鸡蛋：蒸水蛋

水果：圣女果

243 中法面包套餐

主食：中法面包

配食：江南鱼末

饮品：豆浆

鸡蛋：水煮蛋

水果：草莓

244 全麦长棍面包套餐

主食：全麦长棍面包

配食：蔬菜金枪鱼沙拉

饮品：草莓酸奶昔

鸡蛋：煎蛋

水果：苹果

245 红豆绿茶面包套餐

主食：红豆绿茶面包

配食：香煎带鱼

饮品：豆浆

鸡蛋：蒸水蛋

水果：圣女果

246 法式大蒜面包套餐

主食：法式大蒜面包

配食：四色虾仁

饮品：牛奶

鸡蛋：水煮蛋

水果：葡萄

247 咖啡面包套餐

主食：咖啡面包

配食：冬瓜鸡蛋鸡肉沙拉

饮品：豆浆

水果：苹果

蛋糕

248 黄金皮蛋糕套餐

主食：黄金皮蛋糕

配食：果酱虾仁沙拉

饮品：牛奶

鸡蛋：煎蛋

水果：香蕉

249 香草奶油蛋糕套餐

主食：香草奶油蛋糕

配食：橄榄油蔬菜沙拉

饮品：豆浆

鸡蛋：蒸水蛋

水果：芒果

250 奶油苹果蛋糕套餐

主食：奶油苹果蛋糕

配食：土豆火腿沙拉

饮品：牛奶

鸡蛋：煎蛋

水果：橙子

251 椰香蛋糕套餐

主食：椰香蛋糕

配食：鲜虾紫甘蓝沙拉

饮品：豆浆

鸡蛋：蒸水蛋

水果：苹果

252 香草布丁蛋糕套餐

主食：香草布丁蛋糕

配食：芹菜叶蛋饼

饮品：凉薯汁

水果：猕猴桃

253 板栗蛋糕套餐

主食：板栗蛋糕

配食：彩椒蟹柳沙拉

饮品：豆浆

鸡蛋：蒸水蛋

水果：香蕉

254 柳橙蛋糕套餐

主食：柳橙蛋糕

配食：香煎剥皮鱼

饮品：牛奶

鸡蛋：水煮蛋

水果：火龙果

255 蓝莓核桃蛋糕套餐

主食：蓝莓核桃蛋糕

配食：猪肉紫甘蓝沙拉

饮品：豆浆

鸡蛋：水煮蛋

水果：草莓

256 重芝士蛋糕条套餐

主食：重芝士蛋糕条

配食：香肠黄瓜沙拉

饮品：牛奶

鸡蛋：蒸水蛋

水果：香蕉

