漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年9月25日— 9月28日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶冲麦片 水煮蛋  杂粮吐司 | 笋瓜肉片 小米山药粥  杂粮馒头 | 红萝卜炒蛋 糯米枣片粥  葡萄干发糕 | 肉丝包菜木耳  玉米羹 小米面馒头 |  |
| 奶粉12g 鸡蛋15g  吐司55g 麦片5g | 面粉20g 杂粮面15g  肉片25g 笋瓜40g  西柿20g 小葱10g  小米10g 山药5g | 红萝卜30g 鸡蛋20g  小葱10g 糯米5g  红枣片3g 葡萄干5g  面粉30g 大米5g | 面粉25g 肉丝20g  包菜40g 木耳5g  玉米糁10g 鸡蛋5g  小米面10g 小葱10g |  |
| 午餐 | 紫米饭 清炖排骨  豆筋小白菜 | 卤肉刀削面  虾仁 | 麦仁米饭 黄焖鸡块  蒜茸娃娃菜 银耳雪梨红枣汤 | 银丝蒸面  竹笙青瓜汤 |  |
| 紫米10g 大米50g  排骨80g 红萝卜20g  海带头10g 香菜5g  小白菜60g 蒜黄5g  豆筋30g 冬瓜30g | 面70g 肉丁25g  小香芹30g 红萝卜10g  绿葱20g 绿豆芽20g  小白菜30g 虾仁20g | 麦仁10g 大米50g  鸡腿80g 土豆30g  洋葱10g 青圆椒10g  娃娃菜50g 红椒10g  银耳2g 红枣5g 梨20g | 面条70g 肉25g  豆角30g 小芹菜20g  竹笙5g 小葱10g  小豆芽30g 青瓜10g |  |
| 午点 | 哈蜜瓜 柠檬水  哈蜜瓜140g 柠檬10g | 蛋挞 胡萝卜甘蔗水  鸡蛋10g 牛奶5g  胡萝卜15g 甘蔗20g | 月饼 山楂水  山楂5g |  |  |
| 晚餐 | 花菜肉片 溜银芽  大米百合粥 麦香馒头 | 宫保鸡丁 白菜烧豆腐  莲子粥 莲蓉包 | 葱爆猪肝 翡翠香芹  豇豆米粥 水晶绣球 |  |  |
| 肉片25g 花菜40g  花菜 彩椒10g  绿豆芽50g 韭菜10g  大米10g 百合 2g  面粉45g | 鸡丁25g 花生米5g  木耳3g 蒜苔10g  小白菜50g 豆腐20g  莲子5g 大米10g  莲蓉5g 面粉45g | 猪肝20g 大葱10g  青瓜20g 小土芹20g  红萝卜20g 豇头5g  面粉35g 大米5g |  |  |