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 |  |  |