漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年10月7日— 10月13日

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期六 | 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶 鸡蛋  面包 | 肉沫小豆芽 双色卷  小米南瓜粥 | 虾仁冬瓜 五香馒头  大米红枣粥 | 西柿炒蛋  玉米面馒头 麦片粥 | 包菜肉片  坚果馒头 蛋花汤 | 三色豆腐丁  黄金馍 江米枸杞粥 | 鸡肉粥  红枣糕 水煮柴鸡蛋 |
| 奶粉12g 鸡蛋15g  面包50g | 面粉30g 肉沫25g  黄豆芽50g 粉条 10g  小葱2g 红萝卜10g  红薯面20g 小米5g  南瓜5g | 冬瓜60g 虾仁15g  红椒15g 香葱适量  面粉40g 大米10g  红枣2g | 西红柿50g 鸡蛋50g  小葱适量 玉米面15g  麦片10g 面粉40g | 包菜50g 蒜苗5g  肉片25g 瓜子仁适量  木耳2g 鸡蛋10g  红椒5g 面粉50g  粉条10g | 枸杞适量 江米5g  豆腐40g 木耳适量  小芹菜30g 红萝卜20g  面粉50g 南瓜10g | 鸡肉泥20g 红枣适量  面粉40g 鸡蛋15g  大米20g 生菜20g  小葱适量 胡萝卜20g |
| 午餐 | 双色米饭 烧牛肉  溜白菜 银耳红枣汤 | 炸酱面  蒸鱼块 | 杂粮米饭  鱼丸烩菜 玉米甜羹 | 生氽丸子汤  水晶瘦肉卷 | 花生米饭  清炖排骨 蒜茸油麦菜 | 大骨杂面条  千层饼 | 鲜肉包子  红枣绿豆汤 |
| 大米60g 玉米粒10g  牛肉丁40g 土豆30g  红萝卜40g 香菜5g  大白菜50g 红椒10g  银耳2g 红枣1g | 面条70g 豆角20g  蒜苔20g 土豆20g  龙利鱼20g 小白菜40g  肉25g | 杂粮10g 大米60g  鱼丸10g 大白菜60g  木耳2g 平菇20g  土芹20g 粉条10g  肉40g 海带头2g  玉米糁2g 鸡蛋5g | 鸡肉沫40g 莲菜20g  香菜20g 豆腐20g  面粉70g 木耳2g  西红柿20g 小白菜20g  蒜黄10g 瘦肉沫10g | 花生米2g 大米70g  排骨80g 冬瓜40g  红萝卜20g  海带头适量 香菜5g  油麦菜50g 蒜黄5g | 肉30g 大骨头20g  杂面条30g 山野菜20g  韭菜20g 西红柿20g  面粉45g 黄豆芽20g | 面粉60g 肉沫40g  包菜50g 大葱20g  粉条20g 小茴香20g  红枣适量 绿豆10g |
| 午点 | 莲藕水 哈蜜瓜 | 柠檬水 自制酥饼 | 山楂水 苹果 | 豆浆 蒸南瓜 | 苹果水 梨 | 蛋挞 牛奶 | 桔子 冰糖梨水 |
| 晚餐 | 小炒肉 蒜茸西兰花  麦香馒头 黑米粥 | 羊肉炖豆腐 萝卜粉条煲  椒盐卷 花枣花生粥 | 烧鸭丁 三丝银芽  小肉龙 八宝粥 | 酱汁肉片蚝油生菜  葱油卷 红豆米粥 | 卤翅中 姜汁豆角  香芋粥 芝麻卷 | 五彩肉片 炒菜心  豆沙卷 豌豆粥 |  |
| 笋瓜35g 肉片25g  西红柿5g 香菇20g  西兰花40g 彩椒5g  面粉45g 黑米5g  大米5g | 羊肉丁20g 豆腐20g  红萝卜30g 白萝卜40g  粉条10g 香菜5g  面粉50g 红枣1g  花生1g 大米5g | 鸭丁25g 西芹20g  红萝卜10g 绿豆芽40g  青红圆椒5g 肉沫5g  面粉40g 八宝料10g | 小肉片25g 黄瓜20g  生菜50g 小葱适量  红豆5g 大米5g  面粉45g | 翅中30g 豆角50g  西红柿20g 芋头10g  芝麻适量 面粉50g | 杏鲍菇20g 肉片25g  青红椒10g 小葱适量  菜心50g 豆沙适量  豌豆5g 面粉 45g  米5g |  |