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 |  |