漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年10月16日— 10月20日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶 五香鸡蛋  面包 | 素双丝 糯米粥  葡萄干馒头 | 洋葱炒鸡蛋 小米枣片粥  杂粮卷 | 笋瓜肉片 小米面馒头  白米粥 | 五香豆沫 水煮蛋  玉米面发糕 |
| 奶粉12g 鸡蛋15g  面包60g | 土豆20g 红萝卜20g  小葱10g 糯米10g  葡萄干5g 面粉45g | 洋葱45g 鸡蛋35g  红椒10g 小葱10g  小米10g 枣片 5g  杂粮面10g 面粉30g | 笋瓜40g 肉片25g  西柿30g 小米面10g  大米10g 面粉30g  小葱10g | 豆沫料适量 鸡蛋20g  粉条10g 豆腐15g  生菜40g 花生米2g  玉米面10g 面粉30g |
| 午餐 | 糙米饭  莲藕烧排骨 鲜果汤 | 蒸面条  竹笙汤 | 碎金米饭 虫草花炖鸡  炒茼蒿 | 三丁捞面  水煮虾仁 | 紫米大米饭 鱼香肉丝  蒜茸上海青 红枣银耳汤 |
| 糙米10g 大米60g  排骨80g 莲藕30g  红萝卜20g 蒜苗10g  娃娃菜50g 彩椒10g  苹果20g | 面条70g 肉片35g  豆角40g 香芹20g  小豆芽20g 竹笙适量  青瓜10g 小葱10g | 玉米糁10g 大米60g  虫草花适量 鸡腿80g  香菇20g 玉米棒20g  小香葱10g 桂圆肉5g  红枣5g 茼蒿60g | 面条70g 肉丁30g  豆腐20g 白萝卜30g  红萝卜30g 小白菜50g  青虾仁20g | 黑紫米10g 大米60g  肉丝30g 木耳10g  红萝卜40g 笋丝10g  青圆椒10g 上海青50g  红枣5g 银耳适量 |
| 午点 | 甘蔗水 香蕉  甘蔗20g 香蕉110g | 柠檬水 酥饼  柠檬10g 酥饼150g | 雪梨水 苹果  雪梨50g 苹果100g | 豆浆 蒸南瓜  南瓜20g | 莲藕水 火龙果  莲藕50g 火龙果100g |
| 晚餐 | 花菜肉片 醋烹银芽  奶香馒头 二米粥 | 孜然羊肉 小白菜烧豆腐  莲子红枣粥 花卷 | 自制莲菜肉丸 西芹百合  薏米粥 黄金饼 | 卤翅根 炒素食  南瓜粥 莲蓉卷 |  |
| 肉片25g 花菜40g  西柿20g 香菜 5g  绿豆芽40g 青红椒10g  大米5g 小米5g  面粉40g | 羊肉25g 小白菜50g  豆腐20g 大葱10g  红萝卜10g 香菜10g  莲子适量 红枣适量  大米10g 面粉40g | 肉沫25g 莲藕10g  小黄豆芽10g 粉条10g  木耳5g 红萝卜20g  香菜10g 西芹40g  百合10g 薏米 5g  大米5g 面粉40g 南瓜5g | 翅根30g 鸡蛋10g  粉条10g 千张10g  绿豆芽40g 韭菜10g  红萝卜30g 南瓜15g  莲蓉适量 大米5g |  |