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 |  |