漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年4月23日— 4月28日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶 汉堡水煮柴鸡蛋 | 青菜肉沫豆腐小米粥 椒盐卷 | 海米冬瓜粳米枣片粥 杂粮馒头 | 包菜肉片山药糯米粥 小馍 | 五香豆沫水煮蛋 玉米面馍 | 蒜苔肉丝燕麦片粥 葱油卷 |
| 奶粉12g 火腿5g鸡蛋15g 面包60g | 肉沫10g 豆腐25g菜心40g 小米10g面粉45g | 面粉35g 海米15g冬瓜60g 小葱适量大米10g 枣片适量杂粮面10g | 面粉40g 糯米5g包菜40g 肉片 25g木耳2g 红萝卜20g小葱适量 山药10g | 生菜20g 豆腐15g花生米5g 粉条10g鸡蛋20g 玉米面10g面粉35g | 蒜苔50g 肉丝25g彩椒10g 燕麦片10g 小葱适量 面粉45g |
| 午餐 | 大米饭 鱼丸烩菜凤梨鲜果汤  | 骨汤杂面条千层饼 | 酱汁牛肉 溜娃娃菜双色米饭 苹果汤 | 银丝蒸面竹笙青瓜汤 | 咖喱鸡块 素炒油素菜大米饭 百合莲子汤 | 三鲜包子红枣银耳汤 |
| 米70g 鱼丸10g木耳3g 红萝卜30g小香芹20g 豆腐20g娃娃采40g 黄豆芽20g肉20g 粉条10g凤梨 20g | 大骨头20g 杂面条30g肉丝30g 山野菜30g 韭菜20g 面粉40g西红柿20g黄豆芽30g | 牛肉40g 土豆30g蒜苔30g 娃娃菜40g彩椒5g 香菜适量大米60g 苹果20g小米10g | 面70g 肉片40g豆角30g 小香芹30g黄豆芽30g 竹笙10g黄瓜10g 小葱适量枸杞2g | 鸡块100g 土豆30g青豆5g 红萝卜30g洋葱10g 油麦菜50g大米60g 百合适量莲子适量 麦仁10g | 肉沫40g 包菜60g粉条20g 大葱20g香菇20g 小茴香20g红枣1g 银耳2g |
| 午点 | 柠檬水 香梨 | 黑豆豆浆自制蛋糕 | 笋叶煮水哈密瓜 | 山楂水苹果 | 苹果水圣女果 | 茼蒿水香蕉 |
| 晚餐 | 小炒肉 鱼香茄子红枣花生粥 奶香馒头 | 笋丝炒肉 海带千张绿豆汤 坚果馒头 | 西芹腰果虾仁 粉丝小豆芽高粱米粥 水晶卷 | 蒸鱼块 烧茼蒿豌豆粥 黄金饼 | 青瓜猪肝 醋溜白菜八宝粥 豆沙包 |  |
| 肉片25g 有机花菜30g茄子40g 西红柿10g香菜适量 彩椒5g红枣适量 花生2g面粉45g 米5g | 青笋30g 肉片25g土豆10g 红萝卜30g海带适量 千张10g小葱适量 绿豆5g面粉50g 核桃仁适量米5g | 西芹15g 腰果10g红萝卜15g 黄豆芽40g粉条 5g 韭菜10g 高梁米5g 大米5g肉沫5g 面粉 45g虾仁20g | 龙利鱼25g 茼蒿70g豌豆5g 南瓜10g面粉40g 小葱适量蒜黄适量 米5g | 猪肝25g 青瓜20g白菜40g 彩椒10g香菜适量 八宝料10g豆沙2g 面粉45g |  |