漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年5月4日— 5月6日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 |  |  | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
| 早餐 |  |  | 牛奶 面包  五香鸡蛋 | 肉沫豆腐 小米粥  碎金馒头 | 蒜苔炒鸡蛋 小米面馒头  麦仁米粥 |
|  |  | 奶粉12g 面包55g  鸡蛋20g | 面40g 玉米糁2g  小米10g 肉沫10g  青豆2g 豆腐20g  火腿5g 青笋40g | 鸡蛋40g 蒜苔60g  小米面10g 面粉35g  麦仁5g 大米5g |
| 午餐 |  |  | 黄金米饭 炖排骨  香菇菜心 | 三丁捞面 水煮虾仁 | 杂粮米饭 黄焖鸡  豆皮菠菜 水果汤 |
|  |  | 大米60g 排骨80g  冬瓜60g 海带头2g  蒜黄10g 菜心60g  香菇20g 小葱适量  玉米10g | 面条70g 肉丁20g  豆腐20g 红萝卜20g  蒜苔20g 白萝卜20g  小白菜40g 虾仁15g | 杂粮10g 米60g  鸡腿80g 土豆30g  青圆椒10g 木耳适量  豆皮10g 菠菜60g  胡萝卜30g 苹果20g |
| 午点 |  |  | 山楂苹果水 小白瓜 | 笋叶煮水 酥饼 | 柠檬水 苹果 |
| 晚餐 |  |  | 卤鸡肝 西柿快瓜  核桃仁粥 白玉卷 | 孜然羊肉 蒜茸上海青  杂粮米粥 莲蓉发糕 |  |
|  |  | 鸡肝25g 笋瓜60g  西红柿20g 核桃仁1g  米10g 面粉45g | 羊肉25g 香芹30g  香菜5g 上海青40g  大米5g 杂粮5g  莲蓉适量 面粉45g |  |