漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年6月5日— 6月9日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶 面包  五香鸡蛋 | 肉沫豆腐  蛋花汤 蒜香馒头 | 洋葱炒鸡蛋  糯米粥 杂粮馒头 | 五香豆沫  黄金馒头 水煮蛋 | 笋瓜肉片  燕麦片粥 火腿卷 |
| 奶粉12g 葡萄干吐司60g  鸡蛋15g | 小葱适量 面粉55g  豆腐20g 肉沫10g  胡萝卜30g 青笋30g  鸡蛋5g | 杂粮10g 面粉35g  洋葱50g 鸡蛋50g  小葱适量 糯米5g  红椒5g | 鸡蛋20g 南瓜30g  粉条10g 花生米2g  生菜20g 面粉50g  豆腐10g | 笋瓜50g 肉片25g  西红柿10g 燕麦片10g  火腿2g 面粉45g |
| 午餐 | 三丁捞面  水煮虾仁 | 双色米饭 黄焖鸡  溜娃娃菜 鲜果汤 | 香浓鱼片汤  水晶卷 | 红豆米饭  炒排骨 蚝油菜心 | 银丝蒸面  竹笙汤 |
| 面条70g 肉丁20g  白萝卜30g 豆腐10g  胡萝卜30g 玉米菜40g  虾仁15g | 玉米10g 大米60g  鸡腿90g 土豆30g  青椒10g 洋葱10g  娃娃菜40g 苹果20g  香菜5g | 龙利鱼30g 豆腐20g  木耳1g 韭菜30g  蒜黄10g 瘦肉沫5g  青菜20g | 红豆10g 大米60g  排骨80g 冬瓜50g  海带头适量 香菜适量  生菜50g 胡萝卜20g | 面条70g 肉40g  豆角20g 小香芹30g  竹笙10g 青瓜10g  小葱适量 枸杞适量  黄豆芽30g |
| 午点 | 山楂水 苹果150g | 笋叶煮水 西瓜150g | 豆浆 蒸南瓜20g | 柠檬水 羊角蜜150g | 梨水 香蕉150g |
| 晚餐 | 有机花菜炒肉 蒜茸生菜  黑米粥 白玉卷 | 冬瓜鸭丁 手撕包菜  红豆粥 红枣包 | 孜然羊肉 韭菜银芽  红薯粥 芝麻卷 | 鲜菇肉片 千张红参  南瓜粥 椒盐卷 |  |
| 花菜40g 小肉片25g  彩椒5g 生菜40g  黑米5g 面粉45g  大米5g | 冬瓜30g 鸭丁25g  粉条5g 包菜30g  木耳适量 红萝卜10g  红豆5g 面粉45g  红枣适量 大米5g | 羊肉25g 西芹30g  香菜适量 绿豆芽40g  韭菜5g 红薯10g  芝麻适量 面粉40g  米5g 彩椒5g | 肉片20g 杏鲍菇20g  彩椒10g 小葱适量  红萝卜50g 千张10g  南瓜5g 面粉50g  米5g |  |