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 |  |