漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年9月11日— 9月15日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶 水煮柴鸡蛋 面包 | 包菜肉片糯米粥 玉米面馒头  | 西柿炒鸡蛋小米粥 黄金馒头 | 红萝卜炒肉蛋花汤 小米面发糕 | 青菜瘦肉粥卤蛋 奶香馒头 |
| 奶粉12g 鸡蛋15g红豆餐包55g | 面粉35g 玉米面10g包菜50g 小肉片25g木耳适量 红椒5g糯米10g | 西红柿50g 鸡蛋50g小葱适量 小米10g 面粉45g | 红萝卜35g 肉丝20g芹菜20g 鸡蛋10g小米面10g 面粉45g | 胡萝卜20g 面粉35g瘦肉沫10g 大米20g生菜20g 小葱5g鸡蛋20g |
| 午餐 | 双色米饭 清炖排骨蒜茸生菜 | 刀削面蒸鱼块 | 杂粮米饭 熬炒鸡块生炒娃娃菜 香甜水果汤 | 鲜肉包子红枣绿豆粥 | 红豆米饭 宫保肉丁椒丝茼蒿 百合莲子汤 |
| 玉米粒10g 大米60g排骨 80g 冬瓜50g海带头2g 香菜10g生菜70g | 面条20g 香芹30g洋葱20g 红萝卜10g肉丁25g 绿豆芽20g小白菜30g 鱼20g | 黍米10g 大米60g土豆40g 木耳适量青园椒10g 鸡块100g胡萝卜20g 娃娃菜50g红椒10g 苹果20g | 面粉60g 粉条20g肉沫40g 青萝卜60g大葱20g 红枣适量绿豆10g 香菇20g生姜10g | 红豆10g 大米60g肉丁40g 西芹20g红萝卜20g 花生米5g百合适量 木耳适量茼蒿60g 莲子适量红椒10g |
| 午点 | 莲藕水 苹果莲藕15g 苹果150g | 蒸南瓜 豆浆 南瓜30g 豆15g | 柠檬水 梨柠檬适量 梨120g | 牛奶 自制蛋糕牛奶12g  | 山楂苹果水 哈蜜瓜山楂适量 苹果10g 哈蜜瓜130g |
| 晚餐 | 肉沫粉条煲 溜白菜黑米花生粥 油花卷 | 小炒肉 西芹香干红豆米粥 椒盐卷 | 冬瓜烧鸭丁 小白菜炖豆腐豇豆粥 开花馒头 | 红焖羊肉 蒜香油麦菜高梁米粥 芝麻卷 |  |
| 肉沫25g 粉条10g黄豆芽30g 小葱适量大白菜40g 红萝卜5g黑米5g 大米5g花生1g 面粉45g | 肉片20g 青萝卜30g红椒5g 西芹40g香干10g 红豆5g大米5g 面粉45g | 鸭丁20g 冬瓜40g香菜适量 粉条 5g小白菜40g 豆腐10g豇豆5g 面粉45g大米5g | 羊肉30g 红萝卜30g香菜5g 高梁米5g芝麻适量 面粉45g油麦菜45g 大米5g |  |