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 |  |