漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年9月18日— 9月23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 | 冬瓜肉片粳米粥 红薯面馒头  | 韭菜银芽小米粥 葱香馒头 | 肉沫豆腐高梁米粥 双色卷 | 豆腐脑茴香小油条 卤鸡蛋 |
| 奶粉12g 面包60g鸡蛋15g | 大米10g 冬瓜60g肉片20g 香菇10g小葱适量 红薯面10g面粉35g | 肉丝20g 绿豆芽40g韭菜10g 红椒10g小米10g 面粉50g小葱适量 | 小葱适量 豆腐40g肉沫10g 木耳5g高梁米5g 面粉45g | 黄豆15g 小茴香10g 鸡蛋15g 面粉55g |
| 午餐 | 碎金大米饭 烧牛肉蒜茸生菜 银耳枸杞汤 | 三丁捞面 | 葡萄干米饭 烧排骨椒丝油麦菜 水果汤 | 玉米鲜虾云吞千层饼 | 大米饭 鱼香肉丝素炒茼蒿 凤梨汤 |
| 玉米糁10g 大米60g牛肉40g 土豆30g胡萝卜40g 香菜10g枸杞适量 生菜5g银耳适量 | 面条70g 肉丁30g豆腐20g 土豆30g红萝卜40g 小白菜40g | 葡萄干5g 排骨80g玉米棒20g 莲藕40g香菜10g 红椒5g油麦菜50g 米60g苹果20g | 馄饨皮30g 玉米10g虾仁20g 肉沫 10g大葱10g 虾皮适量紫菜2g 胡萝卜20g小葱10g 面粉40g大骨头10g  | 米70g 肉丝40g红萝卜30g 木耳2g青椒10g 笋丝10g茼蒿50g 凤梨20g |
| 午点 | 柠檬水 火龙果柠檬3g 火龙果150g | 花生豆浆 蒸南瓜豆12g 南瓜30g | 山楂水 秋月梨山楂2g 秋月梨130g | 马蹄水 香蕉马蹄5g 香蕉150g | 莲藕水 苹果莲藕10g 苹果130g |
| 晚餐 | 五彩鸡丝 溜白菜燕麦片粥 白玉卷 | 清蒸鱼块 蒜香西兰花花生红枣粥 豆沙馒头 | 孜然羊肉 萝卜炖粉条薏仁粥 牛肉酱花卷 | 杏鲍菇炒肉 鱼香茄子南瓜粥 红枣发糕 |  |
| 鸡丝30g 土芹30g红椒5g 大白菜40g小葱适量 燕麦5g大米5g 面粉45g | 龙利鱼25g 西兰花70g彩椒5g 花生适量红枣适量 大米10g豆沙2g 面粉45g | 羊肉25g 大葱适量香菜2g 西芹25g白萝卜40g 粉条10g薏米5g 面粉45g大米5g | 杏鲍菇10g 红萝卜20g香菜适量 肉片25g茄子40g 西红柿10g南瓜10g 米5g红枣适量 面粉45g |  |