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 |  |