漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年3月13日— 3月17日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶 盐水鸡蛋  面包 | 肉丝银芽 麦片粥  小米面发糕 | 番茄鸡蛋 小米粥  干果馒头 | 包菜肉片  粳米粥 芝麻卷 | 西湖牛肉羹  小花卷 |
| 奶粉12g 鸡蛋15g  面包50g | 面粉35g 绿豆芽50g  肉丝30g 彩椒10g  麦片10g 小米面10g | 西红柿50g 鸡蛋50g  小葱适量 小米10g  面粉40g 葡萄干2g | 面粉45g 芝麻适量  肉片25g 包菜60g  红萝卜10g 粉条适量  香菜适量 粳米10g | 豆腐5g 牛肉沫15g  香菇20g 香菜10g  鸡蛋10g 面粉50g |
| 午餐 | 银丝蒸面  紫菜蛋花汤 | 虫草花炖鸡 蚝油生菜  双色米饭 | 鱼片汤  千层饼 | 杂粮米饭 鱼香肉丝  椒丝油麦菜 银耳汤 | 刀削面 |
| 面条70g 豆角20g  小香芹20g 小黄豆芽20g  肉片35g 紫菜适量  鸡蛋10g 西红柿20g  黄瓜10g | 米60g 小米10g  鸡腿块80g 甜玉米10g  红枣适量 香菇20g  生菜80g 香菜10g | 龙利鱼30g 木耳适量  豆腐20g 红萝卜20g  韭菜20g 面粉70g  菠菜40g 香菜适量  西红柿20g | 杂粮10g 米60g  肉丝 40g 红萝卜30g  木耳适量 笋丝20g  蒜苗2g 油麦菜50g  彩椒10g | 肉丁40g 红萝卜20g  小香芹20g 洋葱10g  绿豆芽20g 菠菜40g  蒜苗10g |
| 午点 | 萝卜水  香梨 | 山楂水  苹果 | 柠檬水  蒸南瓜 | 笋叶水  沃柑 | 豆浆  自制蛋糕 |
| 晚餐 | 自制肉丸 海带千张  黑米粥 奶香卷 | 烧鸭丁 蒜茸冬瓜条  豇豆粥 黄金馍 | 鲜菇肉片 烧茼蒿  五福粥 杂粮卷 | 卤鸡肝 素三丝  二米粥 水晶卷 |  |
| 肉沫25g 香菜10g  大白菜50g 木耳适量  粉条适量 海带适量  千张5g 黑米5g  面粉40g 大米5g  奶粉适量 | 鸭丁25g 土豆35g  冬瓜40g 蒜苗10g  红萝卜10g 豇豆5g  南瓜10g 面粉35g  米5g | 杏鲍菇20g 彩椒20g  肉片25g 茼蒿50g  杂粮面10g 面粉30g  大米5g 葡萄干2g  黑米5g 豇豆2g  红豆适量 花生2g  红枣适量 | 鸡肝25g 土豆30g  小香芹40g 彩椒10g  红椒10g 大米5g  小米5g 肉沫5g  面粉40g |  |