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 |  |