漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年3月20日— 3月24日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶鸡蛋 面包 | 笋丝肉片 白米粥红薯面馒头 | 肉沫豆腐糯米粥 小花卷 | 冬瓜海米蛋花汤 椒盐卷 | 虾仁青菜粥小馒头 |
| 奶粉12g 面包55g鸡蛋15g | 红薯面10g 笋瓜50g小肉片25g 香菜适量大米10g 西红柿10g面粉40g | 糯米10g 肉沫10g豆腐25g 小香芹20g红萝卜20g 木耳适量面粉45g | 冬瓜60g 海米15g香菇20g 小葱适量鸡蛋10g 面粉50g | 虾仁15g 大米20g生菜20g 红萝卜20g小香葱10g 面粉35g |
|  | 烧排骨 蒜茸娃娃菜双色米饭 | 木须肉片汤金丝油饼 | 杂粮米饭 鱼丸烩菜红枣银耳汤 | 三鲜水饺 | 三丁捞面 |
| 排骨80g 莲藕30g玉米10g 蒜苗5g娃娃菜50g 水果20g大米50g 胡萝卜20g玉米糁10g | 肉片35g 金针菇20g木耳2g 鸡蛋10g香菜5g 西红柿20g 蒜黄10g 面粉70g菠菜30g 黄花菜10g | 杂粮10g 大米60g小鱼丸20g 蒜苗5g红枣2g 粉条10g海带头2g 香菜10g银耳2g 五花肉片30g大白菜50g 香菇20g胡萝卜20g 黄豆芽20g | 面粉70g 肉沫40g萝卜45g 大葱20g大茴香20g 香菜5g蒜黄10g 虾米3g | 肉丁30g 白萝卜30g红萝卜30g 豆腐20g蒜苗10g 菠菜40g面粉70g |
| 午点 | 柠檬水沃柑 | 萝卜水蒸南瓜 | 山楂水苹果 | 笋叶煮水圣女果 | 豆浆 自制酥饼 |
| 晚餐 | 小炒肉 粉丝银芽红枣燕麦片粥 五香卷 | 青瓜猪肝 包菜木耳豆沙卷 核桃仁粥 | 酱汁肉片 醋溜绿豆芽香芋粥 红枣包 | 卤鸡腿 素双丝菊香枸杞粥 白玉卷 |  |
| 肉丝25g 花菜30g彩椒5g 绿豆芽45g粉条5g 韭菜5g红枣片适量 燕麦片5g大米5g 面粉40g | 猪肝25g 青瓜10g洋葱20g 包菜35g木耳2g 红萝卜10g香菜适量 核桃仁适量豆沙适量 面粉45g米5g | 肉片25g 土豆30g 蒜苗5g 芋头5g红枣适量 面粉45g米5g 绿豆芽50g | 鸡腿20g 千张10g红萝卜40g 菊花适量枸杞适量 面粉50g莴笋30g 米5g |  |