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 |  |