漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年3月27日— 3月31日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶五香咸鸡蛋 面包 | 肉沫小豆芽小米粥 紫米面馍 | 西柿炒蛋麦仁粥 玉米面馒头 | 包菜肉片糯米红枣粥 奶香馒头 | 五香豆沫水煮蛋 小馍 |
| 奶粉12g 鸡蛋20g面包60g | 小豆芽50g 彩椒10g肉沫25g 小葱10g小米10g 面粉30g玉米面10g | 西红柿50g 鸡蛋40g小葱10g 麦片适量玉米面10g 面粉25g大米5g | 粉条5g 包菜50g肉片25g 红萝卜20g糯米10g 枣片适量面粉35g | 豆腐10g 粉条适量花生米5g 生菜 50g鸡蛋20g 面粉35g |
|  | 红烧牛肉面千层饼 | 黄金大米饭 咖喱鸡块蒜茸茼蒿 水果汤 | 羊肉面片千层饼 | 大米饭清炖排骨 蚝油生菜 | 三鲜大包子银耳红枣汤 |
| 面粉70g 牛肉丁35g土豆20g 小香芹20g红萝卜30g 蒜苗10g菠菜60g   | 大米50g 鸡腿80g玉米10g 咖喱适量土豆20g 青豆10g红萝卜40g 茼蒿50g水果20g | 面粉70g 羊肉块30g西红柿40g 小豆芽20g菠菜60g 香菜10g韭菜10g | 大米50g 排骨80g冬瓜40g 红萝卜30g蒜黄30g 香菜10g生菜60g | 面粉70g 肉30g包菜50g 小茴香10g香菇20g 大葱10g银耳5g 红枣片5g |
| 午点 | 柠檬水苹果 | 萝卜水橙子 | 牛奶蛋挞 | 山楂水香蕉 | 冰糖雪梨水圣女果 |
| 晚餐 | 冬瓜海带烧肉 小白菜炖豆腐豌豆粥 麦香卷 | 板栗肉丁 姜汁豆角高粱米粥 黄金饼 | 西芹虾仁 椒丝银芽黑米花生粥 杂粮卷 | 烧鸭丁 萝卜炖粉条南瓜粥 小肉龙 |  |
| 冬瓜20g 肉丁25g海带头10g 粉条10g小白菜50g 豌豆5g面粉35g 香菜10g 豆腐20g 大米5g | 板栗10g 青萝卜20g肉丁 30g 豆角50g杂粮10g 南瓜10g面粉35g | 虾仁25g 西芹30g胡萝卜30g 绿豆芽50g彩椒10g 黑米10g花生2g 绿豆面10g面粉35g | 鸭丁25g 土豆20g蒜苗10g 萝卜40g粉条10g 南瓜10g肉沫15g 面粉40g大米5g |  |