漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年4月3日— 4月7日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶  五香卤鸡蛋 面包 | 肉丝红萝卜 小米枣片汤  小馍 |  | 家常豆腐 玉米糁汤  椒盐卷 | 青菜瘦肉粥 水煮蛋  馒头 |
| 奶粉12g 鸡蛋15g  蔓越莓吐司面包60g | 肉丝25g 胡萝卜60g  蒜苗10g 小米10g  枣片适量 面粉45g |  | 豆腐20g 小白菜60g  肉片15g 玉米糁5g  玉米面5g 面粉45g | 面粉35g 瘦肉沫10g  大米20g 生菜20g  红萝卜20g 小葱5g  鸡蛋20g |
|  | 碎金米饭 鱼丸烩菜  银耳坚果汤 | 酸汤水饺 |  | 银丝蒸面  蛋花米酒小汤圆 | 瑶注炖排骨 蒜茸菜心  大米饭 |
| 大米60g 玉米糁10g  小鱼丸20g 木耳适量  香菇20g 红萝卜20g  小香芹20g 娃娃菜50g  粉条10g 肉25g 银耳2g 豌豆2g 葡萄干1g  花生1g 枸杞适量 | 面粉70g 肉沫40g  萝卜50g 小葱10g  大葱20g 香菇20g  蒜黄10g 虾米2g  紫菜2g |  | 面条70g 豆角30g  香芹30g 黄豆芽40g  肉片35g 米酒适量  小汤圆5g 鸡蛋10g | 米70g 海带头5g  排骨80g 冬瓜80g  蒜黄5g 菜心60g  香菜2g 瑶柱5g |
| 午点 | 萝卜水 沃柑 | 豆浆 自制蛋糕 |  | 柠檬水 苹果 | 山楂水 香蕉 |
| 晚餐 | 孜然羊肉 醋溜银针  黑米粥 葱油卷 | 小炒肉 溜白菜  五香小馒头 南瓜粥 |  | 卤鸡腿 五彩西兰花  枣泥糕 豇豆粥 |  |
| 羊肉25g 红萝卜20g  香菜5g 大葱适量  绿豆芽45g 韭菜10g  黑米5g 面粉45g  大米5g | 肉片25g 有机花菜30g  彩椒5g 大白菜45g  南瓜10g 面粉40g  米5g |  | 卤鸡腿35g 西兰花60g  木耳适量 彩椒10g  枣泥适量 面粉50g  豇头5g 米5g |  |