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 |  |