漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年4月10日— 4月14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 | 肉沫豆腐 山药白米粥  玉米面馒头 | 韭菜炒鸡蛋  红枣小米粥 杂粮卷 | 火腿小豆芽  糯米粥 麦香馒头 | 虾仁青菜粥  葡萄干馒头 水煮蛋 |
| 奶粉12g 面包55g  鸡蛋15g | 米5g 面粉35g  豆腐20g 肉沫10g  小香芹50g 小葱适量  山药5g 玉米面10g | 鸡蛋50g 韭菜50g  红枣适量 大米10g  杂粮面10g 面粉35g | 火腿10g 黄豆芽50g  糯米10g 面粉45g  香菜适量 | 虾仁10g 鸡蛋20g  生菜30g 大米20g  面粉35g 香葱10g  葡萄干2g |
| 午餐 | 三丁捞面  水煮虾仁 | 双色米饭 烧牛肉  蒜茸娃娃菜 鲜果汤 | 生氽丸子汤  葱油饼 | 大米饭  虫草花炖鸡 香菇菜心 | 羊肉面片  千层饼 |
| 面70g 肉20g  豆腐20g 白萝卜40g  红萝卜20g 菠菜40g | 紫米10g 大米60g  牛肉丁40g 土豆30g  红萝卜30g 蒜苔10g  娃娃菜50g 红椒5g  水果20g 香菜5g | 鸡肉沫40g 香菜 20g  豆腐20g 木耳适量  西红柿20g 韭菜20g  面粉70g 黄花菜10g | 米70g 虫草花10g  鸡块80g 香菇20g  玉米棒10g 小葱适量  胡萝卜40g 山药10g  菜心50g | 羊肉40g 面30g  小豆芽20g 西红柿20g  韭菜20g 小白菜50g  面粉40g |
| 午点 | 山楂片煮水  苹果 | 茼蒿煮水  圣女果 | 原味豆浆  蒸南瓜 | 柠檬水  香蕉 | 花生豆浆  蛋挞 |
| 晚餐 | 五彩鸡丝 蒜茸茼蒿  高梁米粥 白玉卷 | 宫保肉丁 椒丝银芽  豇豆粥 葱香卷 | 葱爆猪肝 蚝油生菜  红豆花生粥 小米面发糕 | 蒸鱼块 炒双丝  麦片粥 红枣糕 |  |
| 鸡丝30g 土豆20g  彩椒10g 茼蒿50g  高梁米5g 大米5g  面粉45g | 肉丁20g 花生米5g  西芹30g 木耳2g  彩椒5g 绿豆芽40g  豇豆5g 小葱适量  面粉45g 米5g | 猪肝30g 洋葱30g  青瓜10g 生菜40g  红豆2g 花生2g  小米面10g 面粉45g  米5g | 龙利鱼30g 红萝卜45g  小香芹30g 麦片5g  大米5g 豆沙2g  面粉45g |  |