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 |  |