漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年4月17日— 4月21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 | 冬瓜香菇烧肉小米粥 酱香馒头 | 西红柿炒鸡蛋麦片粥 葱香馒头 | 肉沫包菜蛋花汤 花卷 | 西湖牛肉羹红薯面馍 水煮蛋 |
| 奶粉12g 面包55g鸡蛋15g | 冬瓜60g 香菇10g肉片25g 小米10g面粉45g 小葱适量 | 西红柿 50g 鸡蛋50g麦片10g 小葱适量面粉40g 米5g | 包菜50g 肉沫25g粉条10g 鸡蛋5g面粉40g 红萝卜20g小葱10g | 面粉30g 红薯面10g牛肉沫25g 香菇20g豆腐20g 香菜10g鸡蛋20g |
| 午餐 | 卤肉刀削面蒜茸鱼块 | 凤梨米饭 烧排骨蚝油菜心 银耳枸杞羹 | 木须汤小米面发糕 | 鱼香肉丝 蒜茸油麦菜红豆米饭 凤梨汤 | 酸汤水饺 |
| 面70g 香芹30g绿豆芽30g 红萝卜20g洋葱20g 肉20g小白菜40g 龙利鱼20g | 排骨80g 玉米20g莲菜30g 红萝卜20g蒜苔10g 菜心50g银耳适量 枸杞适量大米70g 凤梨10g | 小肉片30g 木耳5g黄花菜10g 西红柿10g鸡蛋10g 菠菜50g韭菜20g 小米面10g面粉30g | 肉丝30g 木耳适量红萝卜30g 笋丝30g 蒜苔20g 油麦菜60g大米70g 凤梨5g红豆5g | 肉30g 香菇20g大葱20g 莲藕20g蒜黄10g 香菜10g面粉60g |
| 午点 | 山楂水雪梨 | 冰糖雪梨水 橙子 | 花生豆浆酥饼 | 柠檬水 火龙果 | 苹果 |
| 晚餐 | 陈皮鸭丁 菠菜豆皮绿豆粥 莲蓉卷 | 翡翠虾仁 炒芽菜紫米红枣粥 芝麻卷 | 粉蒸肉 蒜茸勺菜麦仁粥 麦香馒头 | 菌菇肉片 茄汁笋瓜糙米粥 坚果馒头 |  |
| 鸭丁30g 白萝卜30g陈皮适量 香菜2g豆皮5g 菠菜40g绿豆5g 莲蓉适量面粉45g 米5g | 虾仁30g 西芹20g红萝卜10g 绿豆芽40g韭菜10g 粉条10g紫米10g 红枣适量面粉40g 芝麻适量 | 肉丝35g 小豆芽20g勺菜50g 麦仁5g 大米5g 面粉40g香菜10g  | 肉片30g 杏鲍菇20g木耳适量 彩椒10g笋瓜50g 西红柿10g糙米10g 葡萄干5g面粉40g |  |