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 |  |