漯 河 市 实 验 幼 儿 园 带 量 食 谱

2023年4月23日— 4月28日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 早餐 | 牛奶 汉堡  水煮柴鸡蛋 | 青菜肉沫豆腐  小米粥 椒盐卷 | 海米冬瓜  粳米枣片粥 杂粮馒头 | 包菜肉片  山药糯米粥 小馍 | 五香豆沫  水煮蛋 玉米面馍 | 蒜苔肉丝  燕麦片粥 葱油卷 |
| 奶粉12g 火腿5g  鸡蛋15g 面包60g | 肉沫10g 豆腐25g  菜心40g 小米10g  面粉45g | 面粉35g 海米15g  冬瓜60g 小葱适量  大米10g 枣片适量  杂粮面10g | 面粉40g 糯米5g  包菜40g 肉片 25g  木耳2g 红萝卜20g  小葱适量 山药10g | 生菜20g 豆腐15g  花生米5g 粉条10g  鸡蛋20g 玉米面10g  面粉35g | 蒜苔50g 肉丝25g  彩椒10g 燕麦片10g  小葱适量 面粉45g |
| 午餐 | 大米饭 鱼丸烩菜  凤梨鲜果汤 | 骨汤杂面条  千层饼 | 酱汁牛肉 溜娃娃菜  双色米饭 苹果汤 | 银丝蒸面  竹笙青瓜汤 | 咖喱鸡块 素炒油素菜  大米饭 百合莲子汤 | 三鲜包子  红枣银耳汤 |
| 米70g 鱼丸10g  木耳3g 红萝卜30g  小香芹20g 豆腐20g  娃娃采40g 黄豆芽20g  肉20g 粉条10g  凤梨 20g | 大骨头20g 杂面条30g  肉丝30g 山野菜30g  韭菜20g 面粉40g  西红柿20g  黄豆芽30g | 牛肉40g 土豆30g  蒜苔30g 娃娃菜40g  彩椒5g 香菜适量  大米60g 苹果20g  小米10g | 面70g 肉片40g  豆角30g 小香芹30g  黄豆芽30g 竹笙10g  黄瓜10g 小葱适量  枸杞2g | 鸡块100g 土豆30g  青豆5g 红萝卜30g  洋葱10g 油麦菜50g  大米60g 百合适量  莲子适量 麦仁10g | 肉沫40g 包菜60g  粉条20g 大葱20g  香菇20g 小茴香20g  红枣1g 银耳2g |
| 午点 | 柠檬水 香梨 | 黑豆豆浆  自制蛋糕 | 笋叶煮水  哈密瓜 | 山楂水  苹果 | 苹果水  圣女果 | 茼蒿水  香蕉 |
| 晚餐 | 小炒肉 鱼香茄子  红枣花生粥 奶香馒头 | 笋丝炒肉 海带千张  绿豆汤 坚果馒头 | 西芹腰果虾仁 粉丝小豆芽  高粱米粥 水晶卷 | 蒸鱼块 烧茼蒿  豌豆粥 黄金饼 | 青瓜猪肝 醋溜白菜  八宝粥 豆沙包 |  |
| 肉片25g 有机花菜30g  茄子40g 西红柿10g  香菜适量 彩椒5g  红枣适量 花生2g  面粉45g 米5g | 青笋30g 肉片25g  土豆10g 红萝卜30g  海带适量 千张10g  小葱适量 绿豆5g  面粉50g 核桃仁适量  米5g | 西芹15g 腰果10g  红萝卜15g 黄豆芽40g  粉条 5g 韭菜10g  高梁米5g 大米5g  肉沫5g 面粉 45g  虾仁20g | 龙利鱼25g 茼蒿70g  豌豆5g 南瓜10g  面粉40g 小葱适量  蒜黄适量 米5g | 猪肝25g 青瓜20g  白菜40g 彩椒10g  香菜适量 八宝料10g  豆沙2g 面粉45g |  |