**萌 芽 星 乐 测 试 幼 儿 园 带 量 食 谱**

时间：2024年11月4日至11月15日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星  期  餐  次 | **星 期 一** | 一  人  量  （克） | **星 期 二** | 一  人  量  （克 | **星 期 三** | 一  人  量  （克） | **星 期 四** | 一  人  量  （克） | **星 期 五** | 一  人  量  （克） |
| **早餐** | 金玉翠炒饭  配：鸡蛋 胡萝卜 青豆 玉米  芹菜炒山药  配：芹菜 山药  核桃仁  翡翠白玉汤 | 50  20 10  8 10  40 20 | 迷你花卷  八宝粥  配：大米 黑米 花生米 花豆  红枣  银芽炒豆干  配：黄豆芽 豆腐干 韭菜 彩椒 | 40  15 5  5 5  50 10  8 5 | 蘑菇豆腐面  配：豆腐 土豆  南瓜 青菜  西红柿  四色小炒  配：胡萝卜 黄瓜 香菇 木耳 | 40  10 10  10 10  20  20 20  10 | 南瓜吐司馒头  银耳莲子羹  配：糯米 银耳  莲子 百合  金针菠菜  配：菠菜 金针菇 | 40  10  适量  50 20 | 豆沙酥条  玉米糁子稀饭  双耳炒时蔬  配:木耳 银耳  胡萝卜 青笋 | 40  20  1 2  20 20 |
| **早点** | 酥梨  甜瓜 | 适量 | 苹果 | 适量 | 香蕉  冰糖橙 | 适量 | 腰果  蜂蜜柚子茶 | 适量 | 桔子 | 适量 |
| **午餐** | 二米饭  青椒牛柳  配：牛肉 青椒  素炒三丝  配：胡萝卜  青笋 豆腐皮  丝瓜香菜汤 | 50  30 30  30  20 8 | 麦仁米饭  香卤鸡翅根  小炒西葫芦  配：西葫芦 面筋 西红柿  黄瓜香菜汤 | 50  80  50 10  10 | 绿豆米饭  山药玉米炖羊排  配：羊肉 山药  玉米  平菇炒小白菜  配：平菇 小白菜 | 50  50 20  20  30 50 | 玉米米饭  鱼香肉丝  配：牛肉 胡萝卜  青笋 木耳  豆腐抱蛋  配： 鸡蛋 豆腐 小葱  紫菜蛋花汤 | 50  20 20  20  20 40 | 紫米饭  蒜薹炒肉  配：牛肉 蒜薹  素炒鸡腿菇  配：鸡腿菇 黄瓜 胡萝卜  海带豆花汤 | 50  30 30  20 20  20 |
| **午点** | 自制蛋糕  纯鲜牛奶 | 适量  200 | 蒸玉米  纯鲜牛奶 | 适量  200 | 茴香小油条  纯鲜牛奶 | 适量  200 | 奶香南瓜饼  纯鲜牛奶 | 适量  200 | 五香花生米  纯鲜牛奶 | 适量  200 |
| **晚餐** | 炸酱面  配：牛肉 蒜苔 茭瓜 洋葱  小白菜 西红柿  香菜 | 40  15 10 10 8  10 20 5 | 韭菜盒子  馅：鸡蛋 韭菜  豆腐 粉条  虾皮  红薯小米羹 | 50  30 30  10 6  20 | 鸡肉煲仔饭  配：鸡肉 胡萝卜 土豆 洋葱  冬瓜海带汤 | 60  40 10  10 6 | 米饭  回乡烩牛肉  配：牛肉 冬瓜  粉条 西红柿 香菜 | 50  40 40  6 10  5 | 铁锅焖面  配：牛肉 莲花菜 蒜苔 土豆  西红柿  榨菜肉丝汤 | 60  10 20  10 10  20 |