**萌 芽 星 乐 测 试 幼 儿 园 带 量 食 谱**

时间：2024年11月18日至11月29日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐次\星期 | **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 | 煮鸡蛋  豆腐烩面  配：豆腐 蒜苔 蘑菇 菠菜  西红柿  蒜香黄瓜  配：黄瓜 | 一个  10 10  10 10  20  50 | 蜂蜜小面包  配：鸡蛋  南瓜小米粥  配：南瓜 小米  白灼西蓝花  配:西蓝花 | 40  20  10 20    60 | 馍片  山药疙瘩汤  配：鸡蛋 山药 西红柿 青菜  炝拌三丝  配：胡萝卜 豆腐皮 海带丝 粉丝 | 40  20 10  20 10  20 10  适量 3 | 蜜豆千层卷  红枣核桃粥  什锦菜  配:花菜 芹菜 胡萝卜 花生米 | 40  20  30 20  10适量 | 小馒头  牛肉粉汤  配：牛肉 冬瓜  凉粉 西红柿  木耳 香菜  蒜苗 | 40  50 40  20 20  2 2  6 |
| 早点 | 黄元帅  小番茄 | 50  30 | 库尔勒香梨 | 60 | 大杏仁 苹果红枣山楂饮 | 适量 | 蜜桔 | 120 | 火龙果  香蕉 | 80  50 |
| 午餐 | 玉米米饭  配;大米 玉米  牛肉小炒  配：牛肉 青椒  土豆 洋葱  豆皮炒茭瓜  配：茭瓜 豆腐皮  西红柿 木耳  翡翠白玉汤 | 50 5  30 10  40 10  60 10  20 适量 | 金银米饭  配：大米 玉米碴子  土豆炖牛腩  配：牛肉 土豆  洋葱 南瓜  蒜蓉粉丝娃娃菜  配：娃娃菜 粉丝  紫菜蛋花汤 | 50 3  30 30 10 20  60 5 | 黄豆米饭  配：大米 黄豆  大盘鸡  配：鸡肉 土豆  洋葱 粉条  银芽炒豆干  配：绿豆芽 豆腐干 韭菜 彩椒 黄瓜香菜汤 | 50 3  80 20  10 8  50 10  10 5 | 红豆米饭  配：大米 红豆  肉饼蒸太阳蛋  配：牛肉 胡萝卜 鸡蛋  醋溜白菜  配：白菜 西红柿  青菜虾皮汤 | 50 3    30 30  80  60 20 | 燕麦米饭  配：大米 燕麦  包菜粉丝炒鸡蛋  配：鸡蛋 莲花菜 粉丝  地三鲜  配：土豆 茄子  青椒 胡萝卜西红柿  西红柿菠菜蛋花汤 | 50 3  35 50  3  30 30 8 8 20 |
| 午点 | 琥珀核桃  纯鲜牛奶 | 20  150 | 蒸红薯  纯鲜牛奶 | 60  150 | 红糖枣糕 纯鲜牛奶 | 适量  150 | 蒸果蔬（胡萝卜山药） 纯鲜牛奶 | 60  150 | 小乳瓜 纯鲜牛奶 | 60  150 |
| 晚餐 | 牛肉手抓饭  配：牛肉 胡萝卜 黄萝卜 洋葱  番茄菌菇汤 | 60  10 10 10 10 | 牛肉包子  馅：牛肉 胡萝卜  花豆稀饭 | 55  30 30  20 | 牛肉青拌面  配：牛肉 蒜苔  土豆 豆腐  青椒 西红柿 | 50  20 10  20 10  5 20 | 牛肉调和  配：大米 面  牛肉 土豆  白萝卜 青菜 | 20 8  10 20  10 10 | 红烧牛肉面  配：牛肉 南瓜  豆腐 青菜 木耳  西红柿 土豆 | 40 20 10  10 10 2  20 10 |
| 陪餐人员 | 张冬慧 |  | 刘振佳 |  | 郭丹 |  | 王颖 |  | 哈瑞 |  |