**萌 芽 星 乐 测 试 幼 儿 园 带 量 食 谱**

时间：2024年12月2日至12月6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** | **五香鸡蛋**  **杂粮发糕**  配：玉米面 面粉  南瓜 枸杞  **蔬菜疙瘩汤**  配：鸡蛋 西红柿 豆腐 青菜 面粉 | **50**  **4 12**  **10 0.5**  **30 10**  **8 3 8** | **馍 片**  配：面粉  **酸汤丸子汤**  丸子：生粉 胡萝卜  青萝卜 鸡蛋  配： 冬瓜 木耳  粉条 西红柿 蒜苗 | **30**  **8 10**  **10 2**  **20 5 10 10 5** | **牛肉萝卜面**  配：牛肉白萝卜蒜苔 西红柿  青菜 土豆 面粉  **炝三丝**  配：豆腐皮  海带丝 粉丝 | **20 15**  **5 10**  **5 10 20**  **25**  **15 10** | **双拼花卷**  **配：南瓜 面粉**  **玉米糁子粥**  配：玉米糁子 小米  **家常土豆丝**  配：土豆 胡萝卜  彩椒 | **20 30**  **10 20**  **50 10**  **5** | **黄金虾仁蛋炒饭** 配：虾仁 鸡蛋  蒜苔 胡萝卜  黄瓜 大米  翡翠白玉汤  配：小白菜 豆腐 | **20 20**  **10 15**  **15 40**  5 3 |
| **早点** | **柚子** | **100** | **紫皮腰果** | **20** | **蒸梨** | **50** | **香蕉** | **80** | **巴旦木** | **20** |
| **午餐** | **金银米饭**  配：大米 玉米珍  **清炖羊排** 配：羊排 香葱  白萝卜 胡萝卜  **地三鲜**  配：茄子 西红柿  彩椒 土豆 | **45**  **35 10**  **60 3**  **40 5**  **40 10**  **5 20** | **黑芝麻米饭**  配：黑芝麻 大米  **茄汁虾仁** 配：虾仁 玉米粒  番茄 黄瓜 香葱  **三彩冬瓜**  配：冬瓜 胡萝卜  西芹  **菠菜豆腐汤**  配：菠菜 豆腐 | **0.5 45**  **20 25**  **15 10 3**  **40 20**  **60**  **5 5** | **红薯米饭**  配：大米 红薯  **肉末茄子**  配：牛肉末 茄子  小香葱 彩椒  西红柿  **小炒素菜**  配：木耳 海鲜菇  鸡蛋 西红柿  **青菜虾皮汤**  配：青菜 虾皮 | **40 5**  **30 65**  **5 10**  **10**  **10 15**  **25 5**  **5 0.2** | **南瓜米饭**  配：南瓜 大米  **黄焖鸭**  配：鸭肉 土豆 彩椒  胡萝卜 小香葱  **三鲜豆腐**  配：豆腐 胡萝卜  木耳 香葱  **冬瓜海带汤**  配：冬瓜 海带 | **5 40**  **60 40 5 15 5**  **40 20**  **5 5**  **5 5** | **燕麦仁米饭**  配：燕麦仁 大米  **孜然羊肉小炒**  配: 羊肉 洋葱 彩椒 粉条 蒜薹  **芝麻菠菜** 配：菠菜 芝麻  **黄瓜香菜汤**  配：黄瓜 香菜 | **5 40**  **30 25**  **5 10 15**  **65 0.5**  **8 2** |
| **午点** | **蒸山药、胡萝卜**  **玉米山药银耳羹** 配：玉米 山药  银耳 冰糖 | **30 25**  **5 5**  **3 3** | **香蕉鸡蛋饼**  配：香蕉 鸡蛋  牛奶 面粉 **纯鲜牛奶** | **26 15**  **10 10**  **120** | **蒸玉米**  **纯鲜牛奶** | **81**  **120** | **香甜猫耳朵**  配：面粉 红糖  鸡蛋  **纯鲜牛奶** | **10 2.5**  **2.5**  **120** | **曲奇饼干**  配：玉米油 面粉  奶粉 鸡蛋 白糖  **纯鲜牛奶** | **3 7**  **1.5 7 5**  **120** |
| **晚餐** | **炸酱面**  配：牛肉 面粉  蒜苔 洋葱  西红柿 | **20 35 10 10**  **10** | **素馅包子**  馅：面粉 胡萝卜  茭瓜 木耳 鸡蛋  **元气八宝粥**  配：大米 小米  薏米 花生 枸杞  红枣 | **60 25**  **40 3 20**  **8 8**  **3 5 1**  **1** | **土豆牛肉焖饭**  配：大米 土豆  胡萝卜 青菜  牛肉  **紫菜蛋花汤**  配：紫菜 鸡蛋 | **45 20**  **20 10**  **20**  **1 5** | **青菜鸡蛋面**  配:面粉 鸡蛋  青菜 豆腐 西红柿  土豆 | **25 20**  **10 10 10**  **10** | **奶香菠菜馒头**  配：牛奶 菠菜  面粉  **山药红薯粥**  配：山药 红薯  大米  **红烧冬瓜**  配：冬瓜 小香葱 | **6 10**  **30**  **5 15**  **15**  **100 5** |