**萌 芽 星 乐 测 试 幼 儿 园 带 量 食 谱**

时间：2024年12月30日至2025年1月10日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | 黄金虾仁蛋炒饭 配：大米 虾仁 鸡蛋 蒜苔 胡萝卜腐竹拌黄瓜  配：腐竹 黄瓜  红彩椒  裙带豆腐汤 | 50 10  20 10 15  3 40  3 | 糖酥饼  配：面粉  山药南瓜粥  配：山药 南瓜  小米  什锦菜  配：花菜 花生米 芹菜 胡萝卜 | 35  8 10  15  30 3  20 10 | 鲜香小馄饨  配：面粉 牛肉  虾皮 紫菜  金针芝麻菠菜  配：金针菇 菠菜 | 20 15  2 2  20 50 | 香草卷  配：面粉  银耳百合粥  配：大米 糯米 银耳 百合  红薯粉炒鸡蛋  配：鸡 蛋 红薯粉条 韭菜 | 40  15 6 1 1  50 8  10 | 牛肉拉面  配：面粉 牛肉  鸡蛋  萝卜笋丝  配：白萝卜 胡萝卜  青笋 | 35 50  80  25 20  25 |
| 早点 | 纯鲜牛奶 | 小中班130  大班150 | 纯鲜牛奶 | 小中班130  大班150 | 纯鲜牛奶 | 小中班130  大班150 | 纯鲜牛奶 | 小中班130  大班150 | 纯鲜牛奶 | 小中班130  大班150 |
| **午餐** | 花生米饭  配：大米 花生  香卤鸡腿  配：鸡腿  油面筋烩白菜  配：油面筋 大白菜  西红柿 | 50 3  80  15 40  20 | 黄豆米饭  配：大米 黄豆  蒜苔炒肉  配：牛肉 蒜苔  糖醋豆腐  配：豆腐 木耳  西红柿 蒜苗  黄瓜香菜汤 | 50 3  20 30  50 2  20 5 | 麦仁米饭  配：大米 麦仁  红烧鸭子  配：鸭肉 白萝卜 红彩椒 蒜苗  缤纷田园小炒  配：莲藕 青笋  山药 胡萝卜 木耳  翡翠青菜汤 | 50 3  60 20  3 5  20 20  20 15 3 | 二 米 饭  配：大米 小米  酸汤肥牛  配：牛肉 金针菇  娃娃菜 西红柿  西芹炒豆干  配：西芹 豆腐干 | 50 3  35 20  30 20  40 15 | 燕麦米饭  配：大米 燕麦  宫保鸡丁  配：鸡肉 黄瓜  胡萝卜 花生米  醋溜茭瓜  配：茭瓜 西红柿 西红柿蛋花汤 | 50 3  50 20  25 5  60 20 |
| **午点** | 琥珀核桃  爱媛果冻橙 | 20  50 | 茴香小油条  配：面粉 鸡蛋  库尔勒香梨 | 8 15  50 | 红糖枣糕  配：面粉 鸡蛋  蜂蜜柚子茶 | 8 30 | 五香花生  糖心红富士 | 20  50 | 蒸玉米  粑粑柑 | 60  50 |
| 晚餐 | 时蔬鸡蛋炒面片  配：面粉 鸡蛋  青菜 洋葱 胡萝卜  冬瓜青菜汤 | 40 20 10 10 15 | 黄焖鸡米饭  配：大米 鸡肉  胡萝卜 土豆  圆椒  黄豆青菜汤 | 50 20  20 20  10 | 番茄菌菇面  配：面粉 蘑菇  豆腐 西红柿  青菜 | 30 20  10 20  10 | 白饼  配：面粉  回乡烩牛肉  配：牛肉 冬瓜  粉条 西红柿 蒜苗 | 45  20 40  8 20 5 | 肉沫口蘑面  配：面粉 牛肉 口蘑 青菜  西红柿 | 30 10  20 20  20 |