**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  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** | **五香鹌鹑蛋**  **牛肉蔬菜粥**  配：牛肉 大米 胡萝卜 菠菜 木耳  **香芹炒豆干**  配：木耳 芹菜 豆腐干 | 30  15 15 5  5 2  2 40 15 | **葱油烧饼**  配：面粉 香葱 白芝麻  **黑米稀饭**  配：黑米 大米  **蒜蓉粉丝娃娃菜**  配：蒜蓉 娃娃菜 粉丝 | 30 7 3  5 15  2 60 12 | **紫薯开花馒头**  配：面粉 紫薯  **山药养生粥**  配：山药 大米 枸杞  **茭瓜炒面筋**  配：茭瓜 面筋 花生米 | 30 10  5 20 0.2  30 10 5 | **酸汤小面**  配：面粉 牛肉 豆腐 土豆 西红柿 青菜  **清炒菠菜豆皮**  配：菠菜 豆腐皮 胡萝卜 | 35 20 10  10 5 3  50 10 10 | **糖酥饼**  配：面粉 玉米面粉 白糖  **南瓜小米粥**  配：南瓜 小米 枸杞  **小炒西兰花**  配：西兰花 胡萝卜 彩椒 | 40 5  3  15 15 0.2  50 20  5 |
| **早点** | 柚子 | 60 | 香蕉 | 60 | 小乳瓜 | 50 | 库尔勒香梨 | 60 | 黄元帅 | 60 |
| **午餐** | **燕麦米饭**  配：燕麦 大米  **清炖羊肉**  配：羊肉 青萝卜 蒜苗  香菜 粉条  **平菇小白菜**  配：平菇 小白菜 | 5 40  30 40 5  5 10  40 60 | **黄豆米饭**  配：黄豆 大米  **西红柿炒鸡蛋**  配：西红柿 鸡蛋 洋葱  **家常豆腐**  配：豆腐 蒜苗  **生菜蛋花汤**  配：生菜 鸡蛋 | 5 40  15 40 20  40 10  5 3 | **芝麻米饭**  配：黑芝麻 大米  **白萝卜棒骨汤**  配：牛棒骨 木耳 粉条  白萝卜  **家常土豆丝**  配：土豆 芹菜 | 5 40  30 5 10  50  60 20  5 3 | **软米饭**  **大盘鸡**  配：鸡肉 土豆 洋葱  粉条  **茄汁菜花**  配：番茄 花菜  **黄瓜香菜汤**  配：黄瓜 香菜 | 45  40 40 10  8  10 60  5 3 | **紫米米饭**  配：紫米 大米  **虾仁豆腐抱蛋**  配：虾仁 鸡蛋 豆腐  香葱  **清炒茭瓜**  配：茭瓜 蒜苗  **翡翠青菜汤**  配：豆腐 青菜 | 5 40  15 50 50  5  60 5  3 5 |
| **午点** | **蒸南瓜**  **纯鲜牛奶** | 50  120 | **奶香玉米饼**  配：牛奶 玉米面粉  面粉 白糖  **纯鲜牛奶** | 5 10  15 3  120 | **开口笑** 配：面粉 鸡蛋 白芝麻  **纯鲜牛奶** | 15 5 3  120 | **自制老式饼干**  配：面粉 鸡蛋  **纯鲜牛奶** | 15 5  120 | **脆皮花生米**  配：花生米 玉米淀粉  鸡蛋 白糖 白芝麻  **红枣银耳羹**  配： 银耳 枸杞 红枣 | 20 6  3 2 0.2  3 0.2 5 |
| **晚餐** | **时蔬炒面**  配：面粉 鸡蛋 西红柿 蒜苔 青菜  **紫菜虾皮汤**  配：紫菜 虾皮 | 45 20 5  10 10  1 0.2 | **牛肉煲仔饭**  配：大米 牛肉 胡萝卜 土豆 莲花菜 洋葱  **冬瓜虾皮汤**  配：冬瓜 虾皮 | 40 15 10 10 20 10  10 0.2 | **三鲜包子**  馅：面粉 莲花菜 粉条  鸡蛋 虾皮  **红豆粥**  配：红豆 大米 江米 | 60 40 8  20 0.2  5 10 3 | **牛肉调和**  配：牛肉 大米 土豆 青菜 木耳 蒜苗  香菜 面粉 | 15 20 20  10 2 3  3 10 | **炸酱面**  配：牛肉 蒜苔 洋葱 土豆 西红柿 面粉 | 15 15 10  10 10 35 |