**萌 芽 星 乐 测 试 幼 儿 园 带 量 食 谱**

时间：2024年12月16日至12月27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 | 番茄菌菇面  配：面粉 蘑菇  豆腐 西红柿  青菜  煮鸡蛋 | 40 20  10 20  10  80 | 果仁大列巴  配：面粉 鸡蛋  核桃仁 红枣  葡萄干  金瓜银耳冰糖盏  配:南瓜 小米  银耳 枸杞  西葫芦炒面筋  配：西葫芦 面筋  西红柿 | 40 10  6 5  5  10 15  1 1  50 15  20 | 南瓜油饼  配：面粉 南瓜  西红柿蛋花汤  配：鸡蛋 西红柿 青菜 香菜  炝拌三丝  配：海带 豆腐皮  胡萝卜 小白菜  粉丝 | 40 10  20 20  10 2  1 10  20 20  5 | 鲜肉锅盔  配：面粉 牛肉  番茄鸡蛋疙瘩汤  配：西红柿 鸡蛋  青菜  山药炒时蔬  配：山药 胡萝卜  木耳 青笋 | 40 20  20 20  10  30 15  1 30 | 椰蓉面包  配：面粉 鸡蛋  八宝粥  配：花生 红豆 糯米  大米 黑米 红枣  葡萄干  五香鹌鹑蛋 | 40 20  3 3 5  10 3 3  4  40 |
| 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 | 金银米饭  配：大米 玉米碴子  黄渠桥羊羔肉  配：羊肉 芹菜 洋葱 青椒  粉条 蒜苗  地三鲜  配：茄子 土豆  圆椒 西红柿  暖胃羊骨汤 | 50 3  60 30  10 20  8 8  30 30  10 20 | 黄豆米饭  配：大米 黄豆  木须肉  配：牛肉 鸡蛋  胡萝卜 木耳  豆腐炖白菜  配：豆腐 白菜  番茄菌菇汤 | 50 3  20 10  20 1  15 40 | 玉米米饭  配：大米 玉米  小炒黄牛肉  配：牛肉 青椒  土豆 莲花菜  茼蒿炒素鸡  配：茼蒿 素鸡  小白菜海米汤 | 50 5  30 10  20 20  50 15 | 黑芝麻米饭  配：大米 黑芝麻  茄汁龙利鱼  配：龙利鱼  炒合菜  配：绿豆芽 韭菜 粉条 彩椒  裙带豆腐汤 | 50 1  80  50 10  8 3 | 南瓜米饭  配：大米 南瓜  秘制鸡腿  配：鸡腿  手撕包菜  配：莲花菜 西红柿  白玉海带汤 | 50 8  100  60 20 |
| 午点 | 自制蛋糕  配：面粉 鸡蛋  火龙果 | 8 10  50 | 贝贝南瓜  糖心红富士 | 60  50 | 老式粗粮软饼干  配：面粉 玉米面 鸡蛋  健脾开胃饮  配：苹果山楂红枣 | 适量  6 1 3 | 蒸果蔬（梨 胡萝卜） | 50 30 | 蒸蜜薯  小番茄 | 60  30 |
| 晚餐 | 鸡丁蔬菜炒饭  配：大米 鸡肉  黄瓜 胡萝卜  冬瓜汤 | 50 30  10 20 | 咖喱牛肉饭  配：大米 牛肉  胡萝卜 土豆 | 50 15  20 15 | 牛肉调和  配：大米 面粉  牛肉 土豆  白萝卜 青菜  木耳 蒜苗  香 菜 | 20 8  30 20  10 10  5 5  5 | 炒牛肉丁丁面  配：面粉 牛肉  南瓜 土 豆  西红柿 青 菜 | 60 10  20 20  20 10 | 粉汤饺子  配：面粉 牛肉  胡萝卜 凉粉  蘑菇 冬瓜  青菜 西红柿 | 75 40  30 20  10 20  10 20 |