**萌 芽 星 乐 测 试 幼 儿 园 带 量 食 谱**

时间：2024年12月9日-----2024年12月13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 | 扬州炒饭  配：大米 鸡蛋 蒜苔 胡萝卜 青豆  木耳拌黄瓜  配：黄瓜木耳花生米  番茄蛋花汤 | 60 40  10 10  6  50 1 2 | 果蔬小花卷  配：面  黑米稀饭  配：黑米 大米 核桃仁  蒜苔炒鸡蛋  配：鸡蛋 蒜苔 | 40  3 10  3  50 20 | 番茄浓汤面  配：面粉 蘑菇  豆腐 西红柿  青菜  芝麻菠菜  配：菠菜 胡萝卜 粉丝 | 40 10  10 20  20  50 8  3 | 五香鹌鹑蛋  馍片  杂粮粥  配：大米 花生米  花豆 红枣  香芹炒豆干  配:香芹 豆腐干  彩椒 | 40  40  15 2  3 2  20 20  2 | 黑米馒头  配：面粉 黑米  银耳莲子粥  配：大米 银耳 莲子  清炒土豆丝  配：土豆 香芹  西红柿 | 40 2  15 1  1  50 10  20 |
| 早点 | 纯鲜牛奶 | 130（小、中班）  150(大班） | 纯鲜牛奶 | 130（小、中班）  150(大班） | 纯鲜牛奶 | 130（小、中班）  150(大班） | 纯鲜牛奶 | 130（小、中班）  150(大班） | 纯鲜牛奶 | 130（小、中班）  150(大班） |
| 午餐 | 花生米饭  配：大米 花生米  冬瓜炒肉片  配：牛肉 冬瓜 西红柿  耗油油麦菜  配：油麦菜  紫菜虾皮汤 | 50 3  30 60  20  60 | 麦仁米饭  配：大米 麦仁  宫保鸡丁  配：鸡肉 黄瓜 蒜苗 胡萝卜  家常豆腐  配：豆腐 西红柿  豆腐青菜汤 | 50 3  60 10  6 20  50 20 | 金银米饭  配; 大米 玉米碴子 五彩肉片  配：牛肉 土豆  胡萝卜 木耳  小白菜炒平菇  配：小白菜 平菇  裙带菜冬瓜汤 | 50 3  30 30  20 1  30 30 | 黄豆米饭  配：大米 黄豆  清炖羊肉  配：羊肉 青萝卜  香菜  清炒山药  配： 山药 青笋 胡萝卜木耳 | 50 3  60 30  3  30 20  15 1 | 绿豆米饭  配：大米 绿豆  圆菇炖鸡肉  配：鸡肉 圆菇  玉米 红枣  手撕包菜  配：包菜 西红柿 | 50 3  60 15  10 1  60 20 |
| 午点 | 茴香小油条  配：面粉  香蕉 | 10  60 | 蒸果蔬  热橙苹果汤  配：苹果 橙子 桔子 | 60  15 | 蒸蜜薯  红富士 | 60  60 | 开口酥  配：面粉 鸡蛋  小吊梨汤 | 10 5  10 | 蒸玉米  火龙果 | 40  60 |
| 晚餐 | 铁锅焖面  配：面 牛肉 莲花菜 蒜苔 胡萝卜 西红柿  榨菜肉丝汤 | 60 10  20 8  20 20 | 奶油小馒头  配：面粉  家乡烩小吃  配：牛肉 豆腐 青菜 粉条 木耳 | 40  10 10 10  6 1 | 三鲜包子  馅：面粉 茭瓜  豆腐 鸡蛋  虾皮  花豆薏米羹  配：大米 花豆 薏米 | 60 70  6 40  1  15 3 3 | 牛肉糯米丸子  配：牛肉 胡萝卜  糯米 鸡蛋  南瓜小米粥  配：小米 南瓜 | 30 20  8 3  15 10 | 西红柿鸡蛋面  配：面粉 鸡蛋 茭瓜 洋葱  青菜 西红柿 | 40 35  20 10  10 20 |