# 萌 芽 星 乐 测 试 幼 儿 园 带 量 食 谱

时间：2025年2月24日至2月28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**  **阳春面**  **配：青菜 香葱**  **面粉**  **清炒土豆丝**  **配：土豆 彩椒** | **一个**  **20 5**  **30**  **50 10** | **黑米馒头**  **配：黑米面 面粉**  **银耳红枣羹**  **配：银耳 红枣 枸杞**  **香芹豆干**  **配：香芹 豆干**  **花生米** | **5 25**  **5 3 0.5**  **45 10**  **5** | **豆沙苏条**  **配：红豆沙 面粉**  **黑米核桃红枣粥**  **配：黑米 大米**  **核桃 红枣 枸杞**  **豆皮菠菜**  **配：豆腐皮 菠菜**  **蒜沫** | **10 30**  **5 10 2 2 0.5**  **15 50**  **0.2** | **酸汤小揪面**  **配：牛肉 土豆**  **豆腐 青菜**  **西红柿 面粉**  **温拌黄瓜**  **配：黄瓜 蒜沫** | **25 20**  **10 10**  **12 30**  **45 0.2** | **双色甜发糕**  **配：黑米面 面粉**  **枸杞**  **百合绿豆小米粥**  **配：小米 绿豆 百合**  **清炒油麦菜**  **配:油麦菜** | **5 25**  **1**  **10 5 3**  **65** |
| **早点** | **圣女果** | **60** | **香蕉** | **80** | **苹果** | **60** | **柚子** | **120** | **粑粑柑** | **80** |
| **午餐** | **香甜美味玉米饭**  **配：玉米粒 大米**  **干锅大虾**  **配：大虾 炸薯条**  **洋葱**  **香菇炒油菜**  **配：油菜 香菇**  **冬瓜海米汤**  **配：冬瓜 海米 青菜** | **5 40**  **60 20**  **10**  **75 15**  **10 1 3** | **花生米饭**  **配：花生米 大米**  **黄焖羊排**  **配：羊肉 胡萝卜**  **洋葱 柿子椒**  **清炒茭瓜**  **配：茭瓜 蒜苗**  **蒜沫 西红柿**  **萝卜青菜汤**  **配：白萝卜 青菜** | **5 40**  **60 20**  **10 5**    **60 10**  **0.2 10**  **5 3** | **果仁米饭**  **配：果仁 大米**  **玉米鸡翅煲**  **配：鸡翅 玉米**  **胡萝卜 蒜沫**  **小香葱**  **素鸡炒三丝**  **配：素鸡 胡萝卜 青椒 洋葱**  **海带豆花汤**  **配：海带 豆腐** | **5 40**  **75 30**  **10 0.2**  **0.2**  **30 10**  **10 5**  **5 3** | **青豆米饭**  **配：青豆 大米**  **香煎牛肉土豆**  **配：牛肉 土豆**  **小香葱 白芝麻**  **家常豆腐**  **配：豆腐 柿子椒**  **蒜苗 西红柿**  **紫菜虾皮汤**  **配：紫菜 虾皮** | **5 40**  **40 60**  **0.2 0.2**  **40 5**  **10 10**  **8 0.2** | **软米饭**  **苜蓿肉**  **配：牛肉 鸡蛋 黄瓜 木耳 蒜苔 胡萝卜**  **杏鲍菇炒西蓝花**  **配：杏鲍菇 西蓝花**  **青菜肉丝汤**  **配：牛肉 青菜** | **45**  **30 20**  **20 5**  **10 5**  **30 40**  **5 2** |
| **午点** | **五香花生米**  **纯鲜牛奶** | **25**  **150** | **玉米烙**  **配：玉米 鸡蛋 面粉**  **纯鲜牛奶** | **10 10 15**  **150** | **蒸贝贝南瓜**  **纯鲜牛奶** | **50**  **150** | **杂疏海苔饭团**  **配：青豆 玉米粒 海苔**  **糯米 大米**  **纯鲜牛奶** | **5 5 0.8**  **5 10**  **150** | **大杏仁**  **纯鲜牛奶** | **25**  **150** |
| **晚餐** | **彩色焖面**  **配:面粉 土豆 蒜薹 彩椒 莲花菜**  **胡萝卜 西红柿**  **豆腐菌菇汤**  **配：豆腐 海鲜菇** | **45 15 15 5 40**  **10 10**  **10 5** | **煲仔饭**  **配：大米 牛肉 黄瓜**  **胡萝卜**  **莲花菜 洋葱**  **青菜黄豆汤**  **配：青菜 黄豆** | **45 25 10 20**  **35 10**  **5 3** | **牛肉包子**  **馅：牛肉 胡萝卜**  **面粉**  **花豆稀饭**  **配：花豆 大米** | 40 40  60  5 10 | **双色卷**  **配：南瓜 面粉**  **樱桃丸子汤**  **配：牛肉 冬瓜**  **蒜苗 香菜 青萝卜**  **胡萝卜 西红柿** | **10 25**    **25 40**  **5 5 15**  **15 10** | **炸酱面**  **配：面粉 牛肉**  **蒜苔 土豆 西红柿**  **粉丝萝卜汤**  **配：粉丝 白萝卜**  **香菜** | **40 25 10 20 12**  **3 6**  **3** |