

幼 儿 食 谱

2020 年 12 月 14 日至 12 月 18 日第十七周

时间 餐次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早点	鲜牛奶 125g 巴坦木 10g	鲜牛奶 125g 小曲奇 10g	鲜牛奶 125g 小蛋糕 10g	鲜牛奶 125g 一口脆 10g	鲜牛奶 125g 麦芽饼 10g
中餐	杨梅球 糖醋藕片 冬瓜海米汤 番薯饭 (肉末 60g、藕 60g 冬瓜 30g、海米 5g、小葱 2g、 番薯 10g、香大 米 55g	葱油鲳鱼 莴笋炒木耳 肉末豆腐羹 白米饭 鲳鱼 60g、小葱 1g、莴笋 60g、黑 木耳 1g、胡萝卜 5g 肉末 10g 豆腐 25g、芹菜 3g、香 大米 65g	卤蛋烧肉 包菜炒虾皮 香芹米鱼羹 白米饭 鹌 鹌 蛋 20g、肉 50g、包菜 65g、虾 皮 2g、胡萝卜 5g、 米鱼 25g、芹菜 10g 鸡蛋 5g 白玉菇 10g 香大米 65g	水灼对虾 炒三片 萝卜猪蹄汤 白米饭 对虾 60g、白菜 65g、软香干 10g、 胡萝卜 5g、白萝卜 30g、猪脚 25g、枸 杞 1g 香大米 65g	什锦炒饭 仔排海带玉米汤 鸡蛋 20g、火腿肠 5g 玉米粒 20g、青 豆 10g 仔排 25g、海 带 20g、玉米 15g 香 大米 45g
餐后水果	哈密瓜 60g	香蕉 60g	橙子 60g	桂圆 60g	砀山梨 60g

午点	南瓜粥 香干 南瓜 10g 糯米 5g 香干 20g	冰糖雪梨萝卜汤 豆沙包 冰糖 5g 雪梨 15g、 白萝卜 10g 枸杞 1g 豆沙包 30g	洋葱面 贝贝南瓜 面条 30g、小葱 2g、 贝贝南瓜 30g	红枣水 蒸蛋糕 红枣 10g、冰糖 5g、蒸蛋糕 40g	银耳汤 土司面包 银耳 1g、冰糖 5g、 枸杞 1g 土司 40g
----	-------------------------------------	---	--	---------------------------------------	---

金色溪谷幼儿园幼儿餐单订 2020 年 12 月 14---12 月 18 日

周一：早点 鲜牛奶 （980 毫升 12 瓶、500 毫升 4 瓶、218 毫升 1 瓶） 小曲奇 4 斤

中餐：肉丝 12 斤、茭白 13 斤、红青椒各 1.5 斤、胡萝卜 2 斤、青菜 22 斤、香菇 3 斤、虾仁 3 斤、豆腐 9 斤、芹菜 1.5 斤

水果：哈密瓜 18 斤

午点：圆子 9 斤、鸡蛋 2 斤、玉米 15 根

周二：早点 鲜牛奶同上、巴坦木 2 包

中餐：鳕鱼排 156 块、海带丝 15 斤、肉丝 3 斤、胡萝卜 1.5 斤、白萝卜 10 斤、猪脚 7、红薯 3 斤

水果：苹果 28 个

午点：小米 3 斤、南瓜 10 斤

周三：早点 鲜牛奶同上 小蛋糕 156 只

中餐：猪肉块 18 斤、西葫芦 18 斤、香干 5 斤、胡萝卜 1.5 斤、冬瓜 13 斤

水果：香蕉 52 根

午点：绿豆 5 斤、面粉 1 袋

周四：早点 鲜牛奶同上 腰果 3 斤

中餐：冻马鲛鱼 19 斤、娃娃菜 22 斤、油豆腐 3 斤、胡萝卜 3 斤、土豆 9 斤、筒骨 8 斤、燕麦 1.5 斤

水果：火龙果 16 只

午点：青菜 7 斤、面疙瘩 11 斤

周五：早点 鲜牛奶同上 麦芽饼 3 斤

中餐：排骨 13 斤、鸡蛋面 2 箱、白菜 13 斤、胡萝卜 1 斤、鹌鹑蛋 468 只

水果：桂圆 468 粒

午点：红枣 5 斤、低筋面粉 1 袋、鸡蛋 70 只