

幼 儿 食 谱

2020 年 12 月 7 日至 12 月 11 日第十六周

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 小曲奇 10g	鲜牛奶 125g 巴坦木 10g	鲜牛奶 125g 小蛋糕 10g	鲜牛奶 125g 奥利奥 10g	鲜牛奶 125g 腰果 10g
中餐	五香牛肉片 蚝油香菇西兰花 炖蛋汤 大米饭 65g 牛肉 60g、蚝油 1g 香菇 10g 西兰 花 60g、胡萝卜 10g 蛋 20g	油爆虾 茭白炒肉片 丝瓜菌菇汤 红薯大米饭 红薯 5g 大米 60g 对虾 60g、茭白 60g、肉 15g、胡 萝卜 5g、丝瓜 30g、白玉菇 10g、 杏鲍菇 10g	水腐烧肉 莴笋炒山药 菠菜粉丝汤 大米饭 油豆腐 15g 肉 45g、莴笋 45g 木耳 1g、山药 20g、胡萝 卜 5g 、菠菜 30g、 粉丝 10g	酱爆肉丁 西芹炒腰果 鸭血豆腐羹 紫米饭 紫米 5g、大米 60g、 肉丁 40g、香菇 15g、 小葱 1g、胡萝卜 5g、 西芹 50g、腰果 10g、 木耳 1g、胡萝卜 5g、 小葱 1g 鸭血 25g、豆	排骨糯米饭 冬瓜蛤蜊汤 排 骨 50g 糯 米 30g 、香大米 25g 冬 瓜 30g 蛤 蜊 20g、小葱 1g

				腐 25g	
餐后水果	火龙果 60g	香梨 60g	香蕉 60g	小橘子 60g	桂圆 60g
病号餐		牛肉丁 牛肉 60g			
午点	黑米粥 鹌鹑蛋 (黑米 10g 鹌鹑 蛋 20g)	红豆汤 小米糕 (红豆 10g、面粉 30g、葡萄干 2g	枸杞冰糖雪梨汤 蒸蛋糕 (枸杞 1g 雪梨 15g 冰糖 5g 蒸蛋糕 30g)	紫菜馄饨面片 五香干 (紫菜 1g 面片 30g、 五香干 30g)	菊花枸杞红枣水 土司 (菊花少许、红 枣片 10g、冰糖 5g、 土司 40g)

金色溪谷幼儿园幼儿餐单订 2020 年 12 月 7 日至 12 月 11 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：牛肉 18 斤、香菇 3 斤、西兰花 18 斤、胡萝卜 3 斤、鸡蛋 8 斤

水果：火龙果 16 只

午点：黑米 3 斤、糯米 2 斤、鹌鹑蛋 312 只

周二：早点 鲜牛奶同上、巴坦木 2 包

中餐：对虾 468 只、茭白 18 斤、肉片 4.5 斤、胡萝卜 1.5 斤、丝瓜 12 斤、白玉菇 3 斤、杏鲍菇 3 斤、红薯 3 斤

水果：苹果 28 个

午点：红豆 3 斤、面粉 1 袋、鸡蛋 70 只、葡萄干 0.5 斤

周三：早点 鲜牛奶同上 小蛋糕 156 只

中餐：猪肉块 14 斤、油豆腐 4.5 斤、莴笋 14 斤、胡萝卜 1.5 斤、山药 6 斤、菠菜 10 斤、粉丝 3 斤

水果：香蕉 52 根

午点：雪梨 5 斤、枸杞 0.5 斤、冰糖 1.5 斤、面粉 1 袋、鸡蛋 70 只

周四：早点 鲜牛奶同上 奥利奥 3 斤

中餐：肉丁 12 斤、香菇 4.5 斤、胡萝卜 3 斤、西芹 16 斤、腰果 3 斤、鸭血 9 斤、豆腐 9 斤、小葱 0.5.5 斤、紫米 2 斤

水果：小橘子 156 只

午点：混沌面片 10 斤、香干 9 斤

周五：早点 鲜牛奶同上 腰果 3 斤

中餐：排骨 15 斤、糯米 3 斤、冬瓜 12 斤、蛤蜊 6 斤、小葱 0.5 斤

水果：桂圆 468 粒

午点：红枣片 3 斤、冰糖 1.5 斤、菊花 0.5 斤、低筋面粉 1 袋、鸡蛋 70 只