

幼 儿 食 谱

2021 年 1 月 18 日至 1 月 22 日第二十二周

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 香蕉片 10g	鲜牛奶 125g 小蛋糕 10g	鲜牛奶 125g 腰果 10g	鲜牛奶 125g 麦芽饼 10g
中餐	本帮红烧肉 西芹炒腰果 番茄土豆汤 白米饭 肉 55g、西芹 50g 腰果 15g 胡萝卜 10g 番茄 30g 土豆 30g	红薯大米饭 红烧米鱼 莴笋胡萝卜炒蛋 海带玉米排骨汤 红 薯 10g 大 米 55g、米鱼 60g、 莴 笋 50g 鸡 蛋 20g、胡萝卜 5g 海带 20g 筒骨 20g	水腐烧肉 木耳炒山药 香芹牛肉粉丝汤 白米饭 菠萝 20g、猪肉 50g、木耳 2g、山 药 60g、 胡萝卜 5g 香芹 10g、牛肉 10g、粉丝 5g	肉末蒸蛋 茄汁花菜 一品海鲜羹 白米饭 肉末 40g、鸡蛋 20g 散花菜 55g、番茄 25g、冬瓜 30g、虾皮 2g	大肉包 冬瓜枸杞虾皮汤 肉末 60g、小葱 5g 冬瓜 30g、虾皮 2g、 枸杞 1g

餐后水果	苹果 60g	哈密瓜 60g	香蕉 60g	火龙果 60g	桂圆 60g
病号餐		油腐 15g 烧肉 45g			
午点	红枣小米粥 鹌鹑蛋 红枣 5g 小米 10g 鹌 鹑蛋 20g	枸杞苹果胡萝卜 汤 小葱卷 枸杞 1g 银耳 2g、 小葱卷 30g	番茄肉丝面疙 瘩 番茄 10 肉丝 5g 面疙瘩 25g	冰糖雪梨水 蛋糕 雪梨 15g、冰糖 5g、 蛋糕 30g	紫薯粥 玉米 紫薯 10g 糯米 5g、玉 米 30g