

幼 儿 食 谱

2020 年 11 月 23 日至 11 月 27 日第十四周

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 小曲奇饼干 10g	鲜牛奶 125g 腰果 10g	鲜牛奶 125g 一口脆 10g	鲜牛奶 125g 麦芽饼 10g	鲜牛奶 125g 巴坦木 10g
中餐	白米饭 红烧排骨 炒三丝 番茄白玉汤 (香大米 65g、猪小排 60g、茭白 30g、豆腐干 10g、胡萝卜 10g、西红柿 30g、白玉菇 20g)	紫米饭 白灼大虾 西红柿炒蛋 白菜粉丝汤 (番薯 10g、香大米 55g、对虾 60g、西红柿 60g、鸡蛋 20g、白菜 30g、粉丝 10g)	蜜汁翅膀 金玉满堂 开洋蒲羹 (鸡中翅 60g、蜂蜜 5g、莴笋 60g、玉米粒 20g、松子 5g、长蒲 30g、虾仁 10g、胡萝卜 5g)	芝麻饭 葱油鲳鱼 杏鲍菇炒双花 鹅血豆腐羹 (黑芝麻 1g、香大米 65g、鲳鱼 60g、小葱 2g、杏鲍菇 10g、白花菜 40g、西兰花 20g、胡萝卜 10g、鸭血 25g、豆腐 25g、芹菜 2g)	芹菜鲜肉水饺 鹌鹑蛋 (芹菜 30g、肉 60g、香菇 5g、饺子皮 50g)
餐后水果	苹果 60g	香蕉 60g	哈密瓜 60	火龙果 60g	桂圆 60g
替代餐 (海鲜过敏)		红烧鸡腿 鸡腿 60g		油腐烧肉 油腐 10g、肉块 50g	

午点	八宝粥 香干 (八宝米 15g、 糯米 5g、豆腐干 20g)	红豆汤 原味土司 (红豆 10g、冰糖 5g、蛋糕 30g)	洋春面 蒸乌枣 (面条 30g、小葱 2g、乌枣 20g)	苹果胡萝卜汤 一口包 (苹果 10g、胡萝卜 5g、 冰糖 5g 面粉 30g)	地瓜粥 玉米 (地瓜 10g、糯米 5g、大 米 10g、玉米 30g)
----	---	---	--	---	---